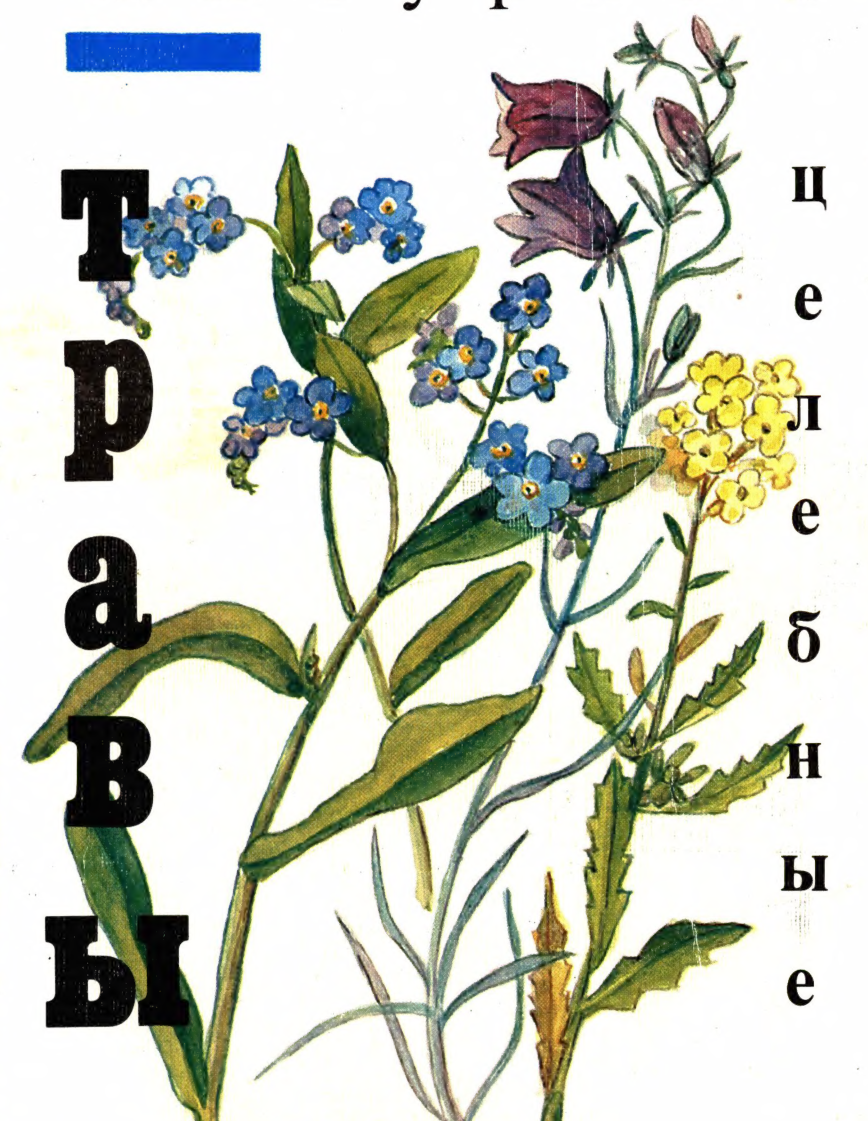
Л. Н. Сурина

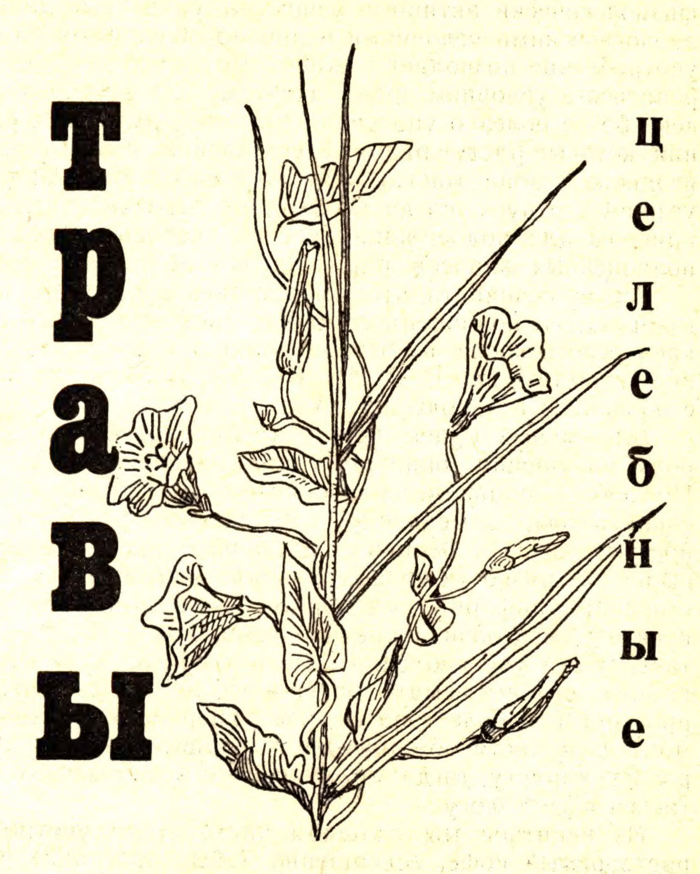
ТРАВЫ ЦЕЛЕБНЫЕ




Цикорий обыкновенный
Василек синий
Просвирняк пренебреженный

Л. Н. Сурина

Травы целебные



Свердловск
Средне-Уральское
книжное издательство
1991

ББК 41.8
С90

Редактор М. Э. Чупрякова

С $\frac{3704030200-035}{М158(03)-91}$ 69-91

ISBN 5—7529—0420—X

Светлой памяти моей любимой мамы —
друга и врача Суриной Марии Ивановны —
и памяти моего учителя профессора
Владимира Сергеевича Соколова
с благодарностью посвящаю этот труд

Растения в нашей жизни

Есть просто храм, есть храм науки,
А есть еще природы храм,
С лесами, тянущими руки
Навстречу солнцу и ветрам.
Всегда, в любое время суток
Он нам открыт в жару и стынь...
Входя в него, будь сердцем чуток,
Не оскверняй его святынь!

С. Смирнов

В наш век принято считать, что человек — царь природы. К сожалению, усвоив это, он порой забывает, что является ее сыном и поэтому должен, как всякий порядочный сын, заботиться о своей матери.

Поселяясь в городах, мы все реже слышим соловьиные трели, песню жаворонка. Отдаляясь от живой природы, тесним и истребляем ее обитателей, загрязняем реки. Серьезно пострадал и растительный мир нашей Родины. Из 20 тысяч видов флоры СССР 600 уже под угрозой исчезновения. Они занесены в Красную книгу. Практическое значение видов не в счет, поскольку их исчезновение необратимо, утрата их окончательна и бесповоротна. Даже вредители и сорняки имеют право на жизнь, так как каждый из них уникален и обладает своим неповторимым фондом наследственности.

5 марта 1980 года был провозглашен текст небывалого в истории человечества документа — Всемирной хартии охраны природы. В ней говорится о сохранении генетического разнообразия планеты — всех биологических видов — как о важнейшей проблеме современности.

В природе не бывает ничего однозначно вредного. Даже злейшие сорняки — первейшие помощники для рекультиваторов, которые возвращают к жизни бросовые земли,

зольные, шлаковые, пиритовые отвалы, отравленные, засоленные земли. Спорынья ядовита и вредна, а скольким больным она спасла жизнь! Некоторые плесени и бактерии стали использоваться в медицине, пищевой промышленности, для очистки среды от загрязнения, для биологической борьбы с вредителями полей, которая приходит на смену химии.

Нет растений бесполезных, есть непознанные. Природа и успехи науки бионики зависят именно от глубокого познания ее живых обитателей. В свете современной экологии каждое животное и растение по-своему полезно и необходимо.

Наш век, породив грандиозную технику и скорость освоения природных богатств, вызвал к жизни новые проблемы и потребности, для удовлетворения которых человек, как и прежде, обращается в ту же природную копилку. Теперь идут в дело такие виды и типы организмов, которые прежде не интересовали человека.

На сегодняшний день известно около 1,7 миллиона видов растений и животных. Но опись окружающего нас мира сделана едва наполовину. Микроорганизмы известны менее чем на 10 %, насекомые на 50 % от истинного их числа. Можно ожидать немало сюрпризов от морских рыб. До сих пор мы хорошо не знаем, с кем делим свою планету, но уже возникла необходимость спасать многие живые организмы.

В разделе Красной книги СССР, посвященном растениям, приведены сведения о замечательных, радующих человека многоцветьем красок, изысканностью форм, неповторимым ароматом дикорастущих лилиях, тюльпанах, нарциссах, колокольчиках, примулах, подснежниках, орхидеях. Много видов в Красной книге и лекарственных растений, таких, как женьшень, полянь цитварная, горицвет золотистый, дуб, пихта, лиственница, можжевельник высокий; и диких плодовых: гранат, яблоня, груша, хурма, инжир. И что ни растение, то клад! Здесь же и сов-

сем малопривлекательные виды. Почему они вымирают? Потому, что изменяется и разрушается среда их обитания. Леса вырубают, уцелевшие клочки целины распахивают, одни места затопляют, другие осушают, загрязняют пестицидами, токсическими веществами. Тут худо приходится всем видам.

Зеленые растения полезны уже потому, что из воды и солнечного света они создают органическое вещество и выделяют кислород, дефицит которого на планете является одной из острейших проблем современности. Сгорание одной тонны угля берет кислорода столько, сколько необходимо для жизни 10 человек в течение года. Проходя 1000 километров, один автомобиль расходует годовую норму кислорода, необходимого для жизни человека. А сколько промышленные предприятия выделяют в воздух двуокиси серы, окислов свинца, азота, углекислого газа! В этом случае лес работает как мощный фильтр, поглощая вредные пары и газы. Поэтому, используя леса, надо заботиться о них и не допускать переруба расчетных лесосек и вовремя приходить на помощь, когда он болен. Нас не может не тревожить тот факт, что тропические леса в настоящее время вырубаются со скоростью 20 гектаров в минуту! А в тропических лесах коэффициент полезного действия фотосинтеза достигает рекордных величин.

Воду человек берет из рек, озер, родников, пищу научился добывать сам, а вот воздух всему живому поставляют только растения. Не следует забывать, что 98 % всех пищевых и энергетических нужд человечества обеспечивается благодаря фотосинтезу растений. Недаром говорят: двое правят жизнью на земле — красное солнышко да зеленое зернышко. Прячет солнышко лучи в колос, зерна, калачи.

Трудно представить в денежном выражении животворную способность леса. Мы просто привыкли к этим благам и берем их безвозмездно. А ведь они имеют цену, и немалую. Польза леса нередко оценивается во много

раз выше, чем стоимость древесины. В Японии лесной массив «Ашиями» оценили в 6 раз дороже стоимости его древесины.

В самом деле, можно ли недооценивать оздоровительную роль лесов? Они прекрасно защищают воздух от пыли и промышленных загрязнений, обогащают ароматами, целебными фитонцидами, которые убивают многие болезнетворные микробы. Один гектар леса за летний период поглощает 200 кг углекислого газа и выделяет 220 кг кислорода. Летом деревья создают прохладу, в скверах температура воздуха ниже на 5—10°, чем на городских улицах. Даже цвет листвы деревьев влияет на настроение: зеленая окраска успокаивает нервную систему, желтая дает заряд бодрости, красная вызывает ощущение тепла.

Испокон веков человек обращался к лесу: он его кормил, обогревал, защищал, учил наблюдательности, влиял на душевное самочувствие. Человек, понимающий природу, благороднее и чище, а любовь к родной стране невозможна без любви к природе. Есть в жизни каждого человека такие моменты, когда общение с природой пробуждает в нем патриотические чувства, вызывает благородные стремления. Особенно остро сознает это человек, покидая родные места, — они становятся ему по-новому родными и близкими. Иван Сергеевич Тургенев, прожив значительную часть жизни за границей, в мае 1882 года писал Полонскому: «... когда будете в Спасском, поклонитесь от меня моему дому, саду, моему молодому дубу — Родине поклонитесь, которую я уж, вероятно, не увижу».

Тургенева уже 150 лет назад тревожили смена пород и исчезновение первичных лесов, и он предвидел борьбу за сохранение «зеленой шубы Земли», ставшую в наши дни главной в проблеме взаимоотношения человека с природой.

Все живое по-разному реагирует на наш технический прогресс — одна часть обнаруживает достаточную устойчивость, а другая решительно с ним несовместима. По

мнению Дж. Даррелла, «истребление любого вида — уголовный акт, равный уничтожению неповторимых памятников культуры».

Первостепенная задача — сохранить среду обитания, хотя бы в условиях заповедного режима. Но большая часть видов животных и растений останется за пределами заповедников, то есть их судьба будет зависеть исключительно от того, насколько разумно и рационально поведет человек свое хозяйство.

Так, строя нефтепроводы и газопроводы в тундре, нельзя забывать, что они встанут непреодолимым препятствием на пути миграций северных оленей и будут причиной гибели множества животных. Здесь все зависит от нашего понимания и ответственности. Ведь в конечном счете забота о сохранности животного и растительного мира — это забота о человечестве. Если им плохо сейчас, нам будет плохо потом, ибо мы связаны с ними одной живой цепью. От нас во многом зависит, какую планету мы оставим потомкам: зеленую, цветущую, плодородную или выжженную пустыню.

Цветы — одно из самых удивительных и совершенных творений природы. В крошечных лютиках, одуванчиках, васильках заложена энергия жизни. Цветы пробуждают в нас чувство красоты и стремление к прекрасному. И пусть их будет больше там, где они растут! А ведь зачастую стараются сорвать не просто цветок, а самый красивый, самый крупный. В результате такой «селекционной» работы мельчает, вырождается окружающая нас природа. И все дальше от нашего города уходят нежные подснежники, незабудки, яркие купальницы и даже ромашки — поповник. Любители лодочных прогулок выдирают на своем пути все кувшинки, лишая воду ее прекрасных, глядящих в небо белоснежных глаз, начисто обламывают бархатные верхушки рогоза (камыши, как их неправильно называют), а когда дома они распушатся, тут же выбрасывают.

Что ж, цветочка сорвать нельзя? Можно. Но соблюдайте чувство меры, не жадничайте. Трех — пяти цветков с зеленой травкой, если их умело поставить, вполне достаточно, чтобы украсить нашу квартиру.

Уже сегодня мы видим, что природа мстит нам за невежественное и жестокое обращение с ней. Н. Рыленков писал:

Борьба с природой? Странно слышать это.
Борьбу ведут с врагом, а нам природа — мать,
Любовью к ней зажжен в нас тот источник света,
Который столько тайн помог нам разгадать.
Она отдаст нам все: бери, но не уродуй
Извечной красоты для суетных затей...
И тянет нас побыть наедине с природой,
Как заглянуть в глаза наставнице своей.

Вспомним, что уничтожение леса превращает полноводные реки в малые ручейки, а распашка степей способствует ветровой эрозии и превращает их в бесплодные земли. И до такой степени мало осталось ковыльных степей, что ковыли взяты сейчас под охрану закона. В нашей области взят под охрану закона **ковыль волосатик.** Ковыль — трава летней, уставшей от зноя, молчаливо тоскующей степи. Вспомните стихи А. К. Толстого: «Скрывается солнце за степи, вдали золотится ковыль...»

Исчезают и колокольчики. Их ласково называют еще бубенчиками, звонцами. В нашей области их немало, но под угрозой исчезновения уже стоит один из них — **колокольчик крапиволистный.** Крупные цветки на раскидистом стебельке ночью и в дождь поникают, чтобы нежная пыльца и нектар не намокли. На ночь в колокольчиках прячутся многие насекомые — им там теплее. Некоторые колокольчики дают хороший медовый взяток для пчел. В наших лесах часто встречается **колокольчик скученный.** Лазоревые цветочки его собраны по этажам. С ним обращаться нужно очень бережно, его становится все меньше.

Все реже и реже встречается в наших березовых

лесах **лилия кудреватая** (саранка, царские кудри), которая по своей красоте не уступает садовым лилиям. «Он горит среди ясного дня, отряхнув полевую росу, то как жаркая вспышка огня, то как чья-то косынка в лесу» — так сказал о ней Петр Комаров. В Тюменской области растение под угрозой исчезновения, а главная причина — его красота. К этому же роду относятся **рябчики** — очень красивые цветы, встечаются редко и подлежат строгой охране.

В наших лесах изредка встречается **родиола розовая.** Толстый корень ее имеет своеобразный металлический отблеск, и, вероятно, за это и назвали его золотым корнем, а запах эфирного масла напоминает розовое масло. Ботаники относят это растение к семейству толстянковых. Жителям Сибири хорошо знаком из этого семейства очиток пурпурный, только лепестки у родиолы желтые, а у очитка малиновые.

Фармакологическая проверка 10 %-й настойки корня родиолы показала, что она повышает умственную и физическую работоспособность. Но всеисцеляющим свойством ни родиола розовая, ни женьшень, ни им подобные не обладают, а излишняя слава о них вредит этим растениям.

Много интересных растений в семействе лютиковых. В них декоративность сочетается с лечебными свойствами. Таковы представители рода **борец**, по-латыни — аконит. Его лиловые цветки, собранные в кистевидные соцветия, похожи на шлемы. На юге Тюменской области изредка встречается аконит высокий — очень ядовитое растение.

В медицине очень популярен как сердечное средство **адонис весенний.** В лесах Сибири его становится все меньше и меньше, и собирать его можно сейчас только по особым разрешениям — лицензиям, и то после определения его запасов. Цветок его крупный, лепестки ярко-желтые, глянцевые, с зазубринами на концах. За его золотистый цвет адонис прозвали горицветом.

Из этого же семейства в лесах таежной зоны области встречается **пион уклоняющийся,** или **марьин корень.** Это многолетнее травянистое растение с крупным твердым корнем имеет специфический запах и сладковато-терпкий вкус. Корень на срезе бывает малиновый или беловатый. Запасы его очень ограничены, собирают только по лицензиям.

Ветреницы тоже числятся в списках лекарственных растений. Они самыми первыми весной ласкают наш взор венчиками белых цветков. В нашей области чаще встречаются две ветреницы — лесная и лютиковая. Эти подснежники приурочивают свой жизненный цикл к светлой фазе леса — пока нет листвы. Расцветают ветреницы уже при 6—7° тепла. Лепестки поначалу бывают в розовых разводах, основное же время венчики выглядят чисто-белыми. Не успеют опасть белые лепестки, а на стебельках уже торчат ежики плодов, затем желтеют листья и отмирают стебли. Ветреницу лесную белую справедливо называют реликтом. Ведь она была спутницей широколиственного леса еще в доледниковую пору, когда наш климат отличался мягкостью и повышенной влажностью. Под напором ледника дубравы отступили на юго-запад, а вернуться уже не смогли из-за недостатка тепла, климат стал холоднее, но ветреница прижилась и осталась в наших лесах. Научное название ветреницы — анемона, происходит от греческого слова „анемос,,— ветер. Растение действительно не боится ветра.

Прострел раскрытый — это самый первый наш подснежник. Еще кругом лежит снег, а он уже поднял свои пушистые желтоватые головки цветков. Его зовут еще сон-травой, согласно поверью, этот цветок способен вызывать сон. Прострел содержит протоанемонин — сильное бактерицидное и фунгицидное средство. Старые живописцы из цветков, сваренных с квасцами, получали зеленую краску.

Под угрозой исчезновения из лютиковых **купальница**

европейская, живокость высокая, живокость разноцветная. Как великолепны лесные феи — орхидеи! Их у нас не так много, а всего их более 2000 видов, живут они в тропиках. Наиболее часто у нас встречается **любка двулистная,** часто ее называют ночной фиалкой или ночной красавицей. Цветки ее белые, с нежным тонким запахом, который усиливается к вечеру, когда влагой насыщается ночной воздух. Цветки неправильной формы, плод — продолговатая коробочка. Растет в смешанных лесах южной Сибири. У нее всего два листочка, а в земле два клубенька: молодой светлый, старый — потемнее.

Очень похожи на любку двулистную **ятрышники.** В наших лесах встречаются несколько ятрышников. **Ятрышник лиловый,** или широколистный, имеет пальчато-раздельные клубни, растет на пойменных и сырых лугах.

Ятрышник пестрый, «чужая трава», имеет прямые стебельки с пятнистыми цветками, собранными в прямую кисть, на листьях темные пятна. Лиловый его цветок похож на тропическую орхидею. На это указывает один из шести лепестков — свисает губой и у основания видна шпора. Размножаются все орхидные трудно. Хотя и приносит каждое растение огромное количество семян (иногда в одном плодике их содержится несколько миллионов), но они мелкие, как пыль. В этих семенах есть только зародыш, а питательных веществ нет. Сами, без посторонней помощи, они прорасти не могут. Чтобы зародыш тронулся в рост, семечку необходимо попасть в почву, пронизанную гифами грибов. Как только в семя орхидных проникает гиф гриба, пробуждается зародыш семени и начинает брать питательные вещества для своего роста. В симбиозе с гифом гриба зародыш развивается в новый организм — протокорм, а из него уже развивается новая орхидея со стебельком и листьями, которым предстоит подняться над землей, а потом породить удивительно причудливые, необычайной красоты цветки. На такое прорастание иногда уходит 15—20 лет! И это понятно,

потому что трудно встретить семечку своего помощника — гифа гриба, близкого по биохимическому составу данному растению. А сбор цветков на букеты полностью уничтожает растение, пусть даже не тронуты его листья и корни. Из-за обрыва стебля с цветками растение ослабевает и не успевает накопить в подземных клубнях запас питательных веществ, необходимых ему для роста и развития.

Ятрышник шлемовидный. Цветки его похожи на шлем, в верхней части розовые, в нижней беловатые, с пурпурными крапинками. Цветки собраны на верхушке в густое цилиндрическое соцветие. Стебель у этого ятрышника слегка ребристый, несущий 3 — 4 эллиптически заостренных листа. Клубни цельные, яйцевидные, суженные к концу. Растет он на лесных сыроватых лугах, иногда по берегам рек.

Кроме перечисленных орхидных в наших лесах еще растут **колипсо луковичный** и **кокушник длиннорогий,** которые тоже подлежат охране.

Любители-садоводы, не выкапывайте орхидные даже с благородной целью размножить в своем саду, это очень сложно и не всегда удается, а между тем природе наносится болезненная рана. Красота наших немногочисленных орхидей требует особой заботы о них.

В середине июня радует нас своим появлением **венерин башмачок,** башмачок настоящий. Нет его красивее в наших лесах! Сказочно замысловатым выглядит его цветок: вздутая двухлопастная губа с узким устьем и длинные, острые, слегка закрученные, оттопыренные боковые лепестки. Нижний зубчатый лепесток образован из двух сросшихся. Тычинок всего две. На дне башмачка сочные волоски выделяют нектар, за ним летят насекомые, а улетая, уносят на спинке приклеившийся комочек пыльцы. Образующиеся семена очень мелкие, прорастают очень медленно, и зацветает растение только на восемнадцатом году жизни! Венерин башмачок стал самой большой ред-

костью в нашем краю из-за неразумного вмешательства человека. Вырубка леса и покос изменяют экологическую обстановку и вредят развитию орхидных.

Дягиль лекарственный — мощный лесной великан с красивым большим зонтиком зеленовато-белых цветков на верхушке.

Он хорошо растет в таких лесах, где свободно, много света, нет палящих лучей солнца, тяжелого зноя. Почвы он предпочитает нейтральные (щелочных и кислых не выносит), влажные, богатые органическими веществами. В таких условиях он зацветает на второй год и достигает двух метров высоты.

Сибирь... Чем только не славен этот обширный и суровый край нашей Родины! Есть в его недрах нефть, газ, целебные воды, полноводные реки, болота — хранители тайн, и прекрасные леса, лиственные и хвойные.

Сосны! Растут в лесной зоне по всей территории нашей Родины. Но среди них есть такая, которая требует немедленной защиты, строгой охраны, неустанной нашей заботы,— **сосна сибирская, кедр.** Сибирские кедровые леса — целый своеобразный мир. В них живут медведи, белки, бурундуки. И даже хищный соболь в пору изобилия кедровых орехов становится вегетарианцем, вполне довольствуясь вкусными питательными орешками. «Где нет кедра — там нет соболя»,— говорят сибиряки-охотники. Не отстают от зверей и птицы, особенно темно-бурые с белыми пятнышками кедровки. Лакомясь орешками, они невольно засевают ими большие площади. Кроме того, они защищают своего кормильца от многочисленных вредителей уничтожая их почти круглый год.

А как кедр красив: «Стоит столб до небес, а на нем шатер-навес. Красной меди столб точеный, а навес сквозной зеленый». «Будто боярин в дорогой шубе», — говорит о нем Мамин-Сибиряк. А как приятно прикоснуться рукой к его мягким, длинным, зеленым с голубоватыми прожилками хвоинкам, которые сидят по пять штук вместе.

Пока еще кедровая сосна не редкость. Но заботиться о ней надо уже сейчас. Разрешается вести организованные сборы орехов в размерах, не подрывающих запасы сырья.

Сибиряки издавна ценят целебные свойства кедра. В его хвое витамина С в шесть раз больше, чем в лимоне. Кедровая живица обладает бактерицидным действием, она самым удивительным образом исцеляет не только повреждения дерева, но и тяжелые раны человека и животных. В народной медицине молоком кедровых орехов лечили туберкулез, болезни почек и мочевого пузыря. Когда грызете кедровые орешки, не выбрасывайте скорлупу — ее отваром лечат геморрой. Полстакана скорлупы заливают стаканом воды, кипятят 5 минут, 20 минут настаивают и пьют в два приема перед едой. Из хвои сделайте весной витаминный настой: стакан нарезанной хвои залейте стаканом воды, слегка подкислите лимонной кислотой и поставьте в теплое место на двое суток, после этого настой готов к употреблению. Такое же лекарство можно приготовить из иголок ели и сосны. Если уж они попали к вам в дом на Новый год, не выбрасывайте их, сохраните ветки и иголки, потом они пригодятся: когда простынете, отварите ветки и попейте отвар при кашле.

По санитарно-гигиеническому значению кедр превосходит сосну, отличается высокой биологической полезностью и должен использоваться в озеленении таежных городов. Осторожно собирайте шишки, не губите кедр, в нем наше здоровье!

И еще есть у нас одна «елочка» семейства кипарисовых, которая требует защиты,— это наш можжевельник, верес. «У маленькой елки колючие иголки, шарики синие, словно бы в инее».

Это древовидный вечнозеленый кустарник до трех метров высотой. Жесткие трехгранные листья-иголки собраны по три вместе. Плоды в виде синих ягод состоят из сросшихся чешуек, образуя соплодие — ложную ягоду,

сначала зеленую, потом почти черную. Путь от завязывания плода до появления всходов необычайно долог. Созревают плоды только на третьем году своего развития. Семена прорастают через полгода. 90 % всходов гибнет на первом году существования. Ежегодный прирост можжевельника составляет не более сантиметра.

В жаркую погоду кустики можжевельника издают приятный аромат. Воздух в это время напоен целебными фитонцидами, очищен от микробов. Только за сутки один гектар можжевельника выделяет 30 кг фитонцидов (1 га березового леса — 2 кг, соснового — 5 кг). Этого достаточно, чтобы очистить от микробов воздух миллионного города. Поэтому можжевельник полезно садить на территории больничных комплексов, детских учреждений, украшать им улицы северных городов.

Можжевельник можно использовать в качестве барометра. Для этого небольшой отрезок ствола приколачивают к стене: в сухую погоду веточки выпрямляются, во влажную — пригибаются к стволу. В лесу должен быть сохранен каждый кустик можжевельника, и садить его следует везде, где он может расти, особенно в северных городах, но подальше от автомобильных дорог.

Особого внимания сегодня требует и плаун булавовидный сплюснутый, и деряба, которые совсем уходят из наших лесов.

Из истории исследования полезных растений Сибири

Изучение и применение полезных свойств растений Сибири уходит в глубокую древность. Археологические исследования показали, что уже 5000 лет назад на юге Сибири люди пользовались лекарственными травами. При раскопках курганов найдены останки засушенных растений: конопли, полыни, зопника, корней пиона, а также специальная посуда для растирания и варки трав.

Опыт применения лекарственных растений был обобщен в цветниках и травниках, лечебниках, которые переписывались от руки и пользовались большой популярностью.

На Руси особенно ценились сибирские травы. Так, воевода Ромодановский имел указ «собирать зверобой, растущий в Сибири, сушить, размалывать и присылать в Москву по пуду на всякий год».

XVII век был временем усиленного сбора сведений о полезных растениях Сибири. В 1675 году возглавлявший посольство в Китай Спафарий имел указание «для изыскания тамошних лекарств». В своем дневнике он писал: «Западносибирские ханты собирают в запас, сушат и едят коренья белого сусака». Сибирский историк и географ С. У. Ремезов указывал, где растет ревень (его в ту пору завозили из Китая).

По распоряжению Петра I в Сибирь в 1719 году был послан данцигский врач Даниил Мессершмидт «для изыскания трав, кореньев, семян и прочих принадлежащих статей в лекарственные сборы». Он собрал сведения о 380 лекарственных растениях, указав лечебное применение и время их сбора.

В течение девяти лет (1734 — 1743) путешествовал по Сибири ботаник Гмелин. Он создал четырехтомный труд «Флора Сибири», описал 1178 видов растений и дал 294 рисунка с натуры. Крупнейший ботаник Европы Карл Линней, создавший классификацию растений, считал, что Гмелин провел такую же работу по значимости и объему, как все ботаники Европы, вместе взятые. Линней живо интересовался растениями Сибири и вырастил у себя в Швеции сотни сибирских видов. Он руководил докторской диссертацией сибирского ученого А. М. Карамышева, описавшего 351 растение.

Аптеки в то время были маленькими научными центрами, в них исследовалось действие лекарственного сырья. Первая такая аптека была открыта в Тобольске в 1763 году. При таких аптеках были свои огороды.

2 Зак. 461

Изучением природных богатств Сибири интересовался М. В. Ломоносов. Все экспедиции второй половины XVII века проводились на основе его идей и инструкций. В его лаборатории были сделаны первые фармацевтические анализы лекарственных растений, привезенных из Сибири.

Серьезный вклад в изучение полезных растений в результате экспедиций (1768 — 1774) внесли академики И. И. Лепехин и П. С. Паллас. Опираясь на их труды и опытные работы «аптекарского огорода», профессор, академик Н. М. Амбодик-Максимович в 1783 — 1788 годах издал четырехтомный труд «Врачебное веществословие, или описание целительных растений в пищу и лекарства употребляемых». Его рекомендации по приготовлению лекарственных блюд из растений не потеряли значения и в наше время.

Результаты экспедиционных поисков лекарственных растений интересовали не только медиков. Так, А. С. Пушкин проанализировал труд С. П. Крашенинникова о Камчатке. Н. В. Гоголь перевел с латинского на русский отчет П. С. Палласа и собрал интересные сведения о применяемых в разных губерниях России лекарственных растениях. А. С. Грибоедов, зная, что Россия ввозит аптекарских товаров на 2 миллиона рублей, разработал проект разведения лекарственных трав, винограда и разных фруктовых деревьев на Кавказе. По его мнению, реализация проекта могла привести к отмене импорта.

В первую Российскую фармакопею (1778) было включено 302 вида русских лекарственных растений, более половины из них были сибирские.

Начавшееся в первой половине XIX века онемечивание России привело к тому, что русскую фармакопею заменили немецкой и запретили выращивание лекарственных растений внутри страны, усилили ввоз из-за границы, хотя иноземные лекарства готовились из русского сырья: солодки, валерианы, кровохлебки, адониса и дру-

гих. Этот процесс, к великому сожалению, продолжается и теперь.

В Сибири в то же время, благодаря усилиям декабристов, проявляются новые ростки медицинской культуры. За 20 лет своего пребывания они создали образцовое садоводство и лекарственное огородничество. Муравьев-Апостол и Якушкин занимались изучением лекарственных растений, лечили каторжан и местное население

Позднее И. И. Завалишин дал много интересных сведений о народной медицине в книге о природе Западной Сибири.

Глубоким изучением флоры Западной Сибири занимался директор Тюменского реального училища историк И. Я. Словцов. В своей книге «Прогулки вокруг Тобольска в 1830 году» особое место он отводит ботанике, науке, которая, по его словам, была и будет хранительницей рода человеческого, ибо «травоведение в Индии и Китае и во всем древнем мире помогало страждущему человечеству». Самая значительная его работа по флоре «Материалы по фитографии Тобольской губернии» вышла в Омске в 1891 году в «Записках» Западно-Сибирского отделения Императорского географического общества, где он описывает 525 видов растений, указывает место их произрастания, на каких почвах они встречаются, время цветения и практическое применение.

Много сведений по применению лекарственных растений собрал тобольской агроном Н. А. Скалозубов, фармацевты К. А. Гольде и А. Э. Леман, ботаники Н. М. Марьянов, В. Ф. Семенов, В. В. Сапожников, Л. А. Уткин и П. Н. Крылов, создавший двенадцатитомное издание «Флора Западной Сибири», в котором описал 3380 видов растений, в том числе 1000 видов, применяемых в народной медицине, и 130 — в научной медицине.

Выявлением перспективных видов лекарственных растений и организацией их комплексного изучения занимались В. В. Ривердатто, Н. В. Вершинин и Д. Д. Ябло-

ков, выявлением ресурсов лекарственных растений в Тюменской области — В. А. Пешкова, а позднее И. Д. Нешта с сотрудниками кафедры фармакогнозии.

Большой вклад в изучение видового состава растений нашего края внес Николай Алексеевич Плотников, посвятивший ботанике 70 лет своей жизни, из них 66 он проработал на кафедре ботаники Омского сельхозинститута. Мне посчастливилось быть с ним в двух ботанических экспедициях по Алтаю и Северному Казахстану. Неустанно собирал он растения для обогащения ботанического сада, руководить которым начал в 1933 году. Он по-прежнему энергичен и работает на главном направлении ботанической науки — изучении и сохранении редких, исчезающих растений.

«Мне легче в этом ориентироваться, — говорит Николай Алексеевич,— ведь все происходит на моих глазах, я за ними слежу 70 лет». Им в соавторстве издан труд «Редкие и исчезающие растения Сибири», а их только в Омской области 50 видов. Его целеустремленности, увлеченности и знаниям можно только позавидовать.

В тяжелые для страны годы изучением полезных свойств растений занимались ученые разных специальностей. Так, профессор геологии П. Л. Драверт в 1921 году в Омске опубликовал работу «Об использовании корневищ сусака в качестве суррогата хлеба». Заведующий кафедрой неорганической и аналитической химии Омского ветеринарного института Н. Н. Болдырев опубликовал работу «Дикорастущие масличные растения». Кроме того, он описал 16 видов зерновых, 43 вида растений, дающих корнеплоды, 39 видов кухонной зелени. Им же описано 214 красильных растений дикорастущей флоры.

ВАША ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ ЛЕКАРСТВОМ

Нет необходимости говорить о важности здоровья — эта истина очевидна. Улучшение здоровья, уменьшение числа болеющих — это не только повышение душевного комфорта граждан, это вклад в экономику государства. И немалый! Цифры, показывающие количество потерянных рабочих дней, отнюдь не утешительны. Поэтому здоровьем стоит заняться серьезно и ученым, и организаторам здравоохранения, и государственным органам. В СССР средняя продолжительность жизни мужчин — 66 лет, женщин — 74 года.

Человек рождается с огромным запасом прочности, лет на 100, говорят геронтологи, если жить разумно. Природа создала нас с большими резервами. Это возможность десятикратного увеличения производительности сердца, вентиляции легких, функции почек, мощности мышц. Однако сохранить эти резервы можно только постоянной тренировкой в течение всей жизни. Обеспечить свое здоровье может только сам человек. Медицина лишь помогает в этом, но сама, без усилий пациента, его воли, здоровья не создает.

Цивилизация, медицина избавили человека от многих заболеваний, но стали источником новых, таких, как гипертония, невроз, неврастения, стенокардия, аллергия, ожирение.

Самое главное — человек ослаб физически, утратил психологическую сопротивляемость болезням и переложил заботу о своем здоровье на врачей. А между тем человек был рассчитан природой на большие трудности — голод, холод, страх, крайнее физическое напряжение.

Подключение сознания к первой же боли и неприятным ощущениям в большинстве случаев только увеличивает болезнь, часто и создает ее из ничего. Одни сразу же

бегут к врачу, другие самостоятельно начинают пить таблетки. Простыли, поднялась температура — пьем жаропонижающие. А не отдаляем ли мы этим свое выздоровление? Ведь повышенная температура иногда полезный, защитный фактор организма, помогает бороться с инфекцией. Страдаем бессонницей — пьем снотворные, чувствуем утомление — начинаем пить тонизирующие. Но ведь все стимуляторы нацелены на неприкосновенные запасы нервной энергии. При неразумном употреблении препаратов эти запасы быстро расходуются до опасных пределов — истощения и хронического спада жизненных сил, так как действуют прямо на мозг, подхлестывая работающие и пробуждая спящие клетки. При гриппе часто принимают антибиотики, а он, кстати, ни одним из современных антибиотиков не лечится. О последствиях же зачастую не думаем. Сколько больных страдает гипервитаминозом из-за бесконтрольного приема синтетических витаминов, особенно дети. Забываем о том, что витамины — лекарство (недаром продаются в аптеке) и нужны нам только в микродозах, передозировка их недопустима. Зачастую она вызывает тяжелые последствия: от избытка витамина Д могут развиться потеря аппетита, тошнота, головная боль, общая слабость, расстройство деятельности почек, нарушения кальциевого обмена. Он начинает откладываться не в костях, а в почках, стенках кровеносных сосудов, других органах и тканях, кости, наоборот, начинают терять часть своего кальция. При передозировке витамина А развивается зуд, усиливается выпадение волос, появляются раздражительность, вялость, сонливость, головные боли, обостряется панкреатит и желчнокаменная болезнь. Длительное и бесконтрольное употребление витамина С неблагоприятно влияет на почки за счет образующейся при распаде этого витамина щавелевой кислоты, страдает и поджелудочная железа — уменьшается выработка гормона инсулина, что ведет к сахарному диабету, который все чаще встречается в наше время.

Повышение калорийности пищи за счет животных жиров и сахара значительно повысило удельный вес заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ, таких, как: атеросклероз, остеохондроз, диабет, ожирение, которым страдает половина населения. Излишний вес перегружает работу сердца, печени, почек, требует удлинения кровяного русла: на 1 кг жировых клеток нужно 3000 метров капилляров!

Как можно благодушно говорить об ожирении, когда известно, что оно приводит к таким заболеваниям, как гипертония, она следует за тучностью, как тень за человеком. На фоне атеросклероза среди тучных инфаркт встречается в 3 — 4 раза чаще, чем у людей с нормальным весом.

В результате ожирения изменяется анатомо-функциональное состояние легких и снижается их общая емкость, ухудшается вентиляция, что способствует развитию воспалительных процессов — пневмонии, хронического бронхита.

Недаром говорят в народе: пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее ест. Англичане говорят: чем уже талия, тем длиннее жизнь. Проблема избыточного веса в сто раз сложнее, чем нам казалось 25 лет назад.

«Каждый лишний килограмм веса сокращает жизнь на восемь месяцев»,— заявил специалист по питанию профессор Ганс Дитшунайт. У людей с избыточным весом в 6 раз чаще бывают камни в почках, в 4 — камни желчного пузыря и в 3 раза чаще встречается диабет. Рост сердечно-сосудистых заболеваний и распространение диабета, по мнению многих медиков, объясняется главным образом избыточным питанием. Директор лаборатории питания и экспериментальной канцерологии в Монпелье (Франция), лауреат международной премии по онкологии за 1985 год профессор Анри Жуайто утверждает, что в 50 % случаев рак является результатом неправильного питания. Особенно это относится к раку кишечного тракта, желудка, молочной железы у женщин и предстательной железы у мужчин. Он проанализировал статистические

данные, опубликованные во всем мире, и установил поразительное соотношение между раковыми заболеваниями и эволюцией привычек в сфере питания различных народов и групп населения на земном шаре.

Во-первых, он советует обратить внимание на манеру потребления пищи. Совсем не следует есть быстро и все подряд. Необходимо тратить на обед минимум 30 минут, еще лучше час. Не следует принимать пищу в одиночестве, поскольку общение во время еды автоматически растягивает время приема пищи и снимает некоторое чувство подавленности. Забудьте на время еды обо всех своих проблемах, чтобы не нарушалась секреция желудка. Желудок в это время должен отдыхать, как и ваш мозг. Жуайто рекомендует уменьшить потребление продуктов, которые ведут к отложению жиров и излишнему весу, благоприятствующих возникновению рака.

Избыток веса у детей также представляет опасность, так как часто он оказывается необратимым. Они употребляют избыточное количество сахара в виде конфет, сладких морсов и мороженого.

Жуайто считает, что необходимо уменьшить потребление мяса до 2 — 3 раз в неделю, особенно людям умственного труда. Протеины, содержащиеся в мясе, можно с успехом заменить потреблением молочных продуктов, яиц. Горох, фасоль, цветная капуста также содержат достаточное количество протеина, и в них меньше жировых веществ.

Больше ешьте свежих фруктов и овощей — они обладают антиканцерогенными свойствами. В капусте, например, содержатся вещества, имеющие противоокислительное действие, то есть противодействуют перерождению нормальных клеток в раковые. Побольше употребляйте натуральных витаминов, так как они позволяют обеспечить устойчивую защиту и необходимы для нормального функционирования клеток.

Мы теперь все достаточно просвещенные люди и при

несложных заболеваниях сами ставим себе диагноз и сами себя лечим. Массовые масштабы самолечения вызывают у медиков глубокую тревогу и озабоченность. Это явление — своего рода изнанка технического прогресса, один из самых опасных аспектов «загрязнения среды». Только недавно человечество осознало, что нельзя бездумно, невежественно вмешиваться в жизнь природы. Но ведь организм человека — это тоже природа, самая тонкая, сложная и ценная ее часть.

Жизнь человека зависит от окружающей среды, но прежде всего от внутренней среды его организма, чье равновесие может быть легко и трагически нарушено неумелым вмешательством.

Химический лекарственный препарат, попадая в организм, вызывает перестройку работы многих органов и систем. Вот почему маленькая, безобидная таблетка на самом деле далеко не безвредна. В одних случаях она может быть нашей спасительницей, а в других — врагом.

Расплата за наше легкомыслие уже началась. Обследование в США показало, что более 7 % больных, поступивших в клиники, попали туда из-за побочных осложнений, вызванных приемом лекарств. 7 % — это же десятки тысяч людей! «Лекарственная болезнь» — парадоксально! Средство, от которого ждали исцеления, вызывает недуг

Что же, не принимать лекарство вообще? Нет! Речь идет о грани между потреблением и злоупотреблением, между реальной ценностью медикаментов и фантастическим представлением о них.

Тот, кто при легком недомогании немедленно хватается за лекарство, тот подвергает свое здоровье большей опасности, чем если бы он вообще не предпринимал никаких шагов. Есть целый ряд болезней, которые проходят без всякого лечения, сами по себе. Нам все некогда тратить время на свое здоровье, от недомогания хотим избавиться сию же минуту.

А между тем есть безопасные физиологические регу-

ляторы нашего здоровья — спорт, режим работы и отдыха, разумная диета, прогулки, водные процедуры и многие другие испытанные средства нормализации нашего состояния. А лекарства должны быть оставлены на крайний случай, когда без них действительно нельзя. И это должен решать только квалифицированный врач.

Самоуверенность тех, кто занимается самодиагностикой и самолечением, говорит только о том, что они не понимают, насколько сложен человеческий организм, как разнообразны его реакции и физиологические процессы, от которых зависит сама жизнь.

Одно и то же лекарство при одинаковой дозе и способе введения одному человеку может помочь, а у другого, страдающего той же болезнью, вызвать тяжелые осложнения. Это часто зависит от возраста больного, от врожденной лекарственной непереносимости, от особенностей иммунитета.

Анализ заболеваемости атеросклерозом показал, что эта болезнь в основном поражает людей, которые питаются продуктами животного происхождения и рафинированным сахаром, из которых преимущественно синтезируется холестерин. Между тем растительные продукты способствуют активному выведению холестерина.

Несмотря на то что калорийной пищи у нас вполне хватает, зачастую она однообразна, химически неполноценна. В основном это мясо, белый хлеб (вместо полноценного черного) и углеводы в виде сахара.

Не проходит и дня, чтобы утром мы не съели что-нибудь мясное, в обед суп с мясом да еще мясное второе, нередко и на ужин мясо. А ежедневно ли в вашем меню винегрет, овощные салаты, морковные, капустные, свекольные котлеты?

К великому сожалению, забыт старый обычай — соблюдение постов, которые служили верой и правдой здоровью человека. Во время поста человек употреблял растительную пищу, тем самым вводил в организм большое количество природных витаминов, жизненно важных ми-

кроэлементов, активно выводил шлаки, спасая себя от проявлений многих нарушений обмена. В настоящее время мы едим растительной пищи непростительно мало: овощей в 3 раза меньше нормы, фруктов в 4.

Под оптимальным питанием следует понимать не только снабжение организма вкусной, питательной, калорийной, хорошо приготовленной пищей; оно должно способствовать сохранению здоровья, хорошему самочувствию, максимальной продолжительности жизни, а также созданию наилучших условий преодоления трудных для организма ситуаций, связанных с воздействием стрессовых факторов, инфекций, экстремальных условий.

О важности правильного питания уже 1000 лет назад говорил мудрый врач Авиценна (Ибн Сина). Он считал, что переедание приносит нам только вред: уменьшение усвояемости пищи, появление болей в суставах, подагру, истощает естественные силы организма. Жирная и горячая пища ослабляет желудок, очень острая располагает к образованию язв в желудке и кишечнике, очень кислая дает спазмы.

«Питанье непременное условье того, чтоб было в целости здоровье.

То будет тяжело для усвоенья, что ешь без аппетита и уменья.

Итак, ешь блюда влажные сперва, не нарушай законов естества.

На склоне лет разумнее всего поддерживать умело естество.

Желудок слаб, и, чтобы не страдать, его едой нельзя утяжелять.

Уменьши потребленье пищи летом, смени на блюда легкие при этом.

Тяжелое, мясное не годится, полезны рыба свежая и птица.

Остры и терпки лук, чеснок, горчица, но польза в них великая таится.

Полезны летом овощи и фрукты, отягощают жирные продукты.

В еде не будь до всякой пищи падок, знай точно время, место и порядок.

Спокойно, не спеша, без суеты в день раз иль два питаться должен ты.

В дни жаркие, считаю, будет мудрым горячей пищей насыщаться утром.

Питайся, если голод ощутил, еда нужна для поддержанья сил.

Но тот, кто много ест и пьет, светильник свой излишеством зальет.

Зубами пищу измельчай всегда, полезней будет, впрок пойдет еда.

В компании приятной, честь по чести, есть следует в уютном, чистом месте».

Не забыл сказать Авиценна и о вреде алкоголя:

«Ты пьешь вино? В нем не ищи забвенья.

Не доводи себя до опьяненья, коль своему здоровью ты не враг.

Пить крепкое вино вдвойне опасно: оно здоровье губит ежечасно».

Таким образом, в значительной мере здоровье находится в наших руках, и никакие геронтологические институты не смогут продлить жизнь, если мы сами не приложим усилий к ее продлению.

Питание едва ли не самый важный фактор, от которого зависит наше здоровье. Именно через него организм поддерживает свое состояние устойчивого равновесия (гомеостаз) всех его органов и систем с окружающей средой.

Нельзя забывать, что человек — сын природы. И все наши обменные процессы непосредственно через молоко и мясо животных тесно прилажены к растениям пищевой и химической связью. Гемоглобин крови и хлорофилл зеленого листа имеют сходную химическую формулу — пирольное кольцо, в центре которого у гемоглобина стоит

железо, у хлорофилла — магний. Карл Маркс писал об этом еще столетие назад: «Человек живет природой — это значит, что природа есть его тело, с которым человек должен оставаться в процессе постоянного общения, чтобы не умереть».

И в этом ведущая роль принадлежит растениям. Они обеспечивают человека и животных кислородом, пищей, лекарствами, являются основой жизни. Им принадлежит ведущая роль в сбалансированности нашего пищевого рациона по биологически активным веществам, которые определяют и повышают уровень нашего здоровья, уровень сопротивляемости нашего организма и активного долголетия.

Ученые установили, что наша повседневная пища должна обязательно содержать достаточное количество растений. Это приводит к снижению заболеваемости гипертонией, инсультом, инфарктом миокарда, почечнокаменной болезнью, заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Особенно ценные питательные и лечебные свойства имеют свежеприготовленные сырые соки из овощей, фруктов и зелени растений без добавления консервантов и не подвергнутые тепловой обработке. При этом организм получает все необходимые ему вещества в достаточном количестве и нужном ассортименте.

Растения нельзя заменить другими продуктами питания: они дают нам витамины, минеральные вещества, органические кислоты, микроэлементы. Они возбуждают секреторную деятельность пищеварительных желез, снижают интенсивность гнилостных процессов, повышают моторную функцию, поддерживают кислотно-щелочное равновесие, влияют на секрецию желез, повышают усвояемость белков, жиров и углеводов, нормализуют желчеобразование. Тартароновая кислота сырых овощей препятствует развитию ожирения.

Многие из них обладают бактерицидным действием. Так, экстракт из сухих листьев малины в разведении 1 : 2500

подавляет рост золотистого стафилококка, ягоды земляники подавляют его рост при разведении 1:5, а лист — 1:50000, такую же активность проявляют листья черной смородины и огурца. Сок чеснока с касторовым маслом 1:8 заживляет трофические и некротические язвы, примененный в ингаляциях, излечивает ангину на 3—4 день.

У каждого растения выявлена определенная специфика воздействия на организм. Если мы находимся в дубовом лесу, то фитонциды дуба будут на нас действовать гипотензивно, фитонциды лаванды, душицы, мелиссы — седативно, мяты — спазмолитически, березы, чабреца, липы — бронхолитически.

Широко применяемые нами пищевые растения — это не только источник питания, но и естественные лекарства, уже отмеренные самой природой именно в тех оптимальных дозах, которые необходимы для организма. Они могут помочь исправить нарушенные функции того или иного органа, не принося вреда другим.

Возьмем хотя бы всем известную траву петрушку. Вкусовая приправа. Не только! Сравним ее с лимоном. В ней в 4 раза больше белка, в 2 раза — калия, в 7 раз — магния, в 5 раз — фосфора, в 3 раза — железа и в 4 — 7 раз больше витамина С! По этим показателям она превзошла капусту, морковь, свеклу, огурцы и помидоры, абрикосы и вишню, яблоки, апельсины и мандарины, клюкву, бруснику и даже шиповник (кроме витамина С). Вот что значит для нас эта огородная трава!

А пряности: корица, гвоздика, кардамон, тмин, кориандр, перец и многие другие? На протяжении тысячелетий они верно служат человеку, не только улучшая вкус нашей пищи, но и занимая достойное место в арсенале лечебных средств. Поэтому из нашего меню ни в коем случае не должны исчезать малокалорийные продукты, дающие нам витамины, микроэлементы и минеральные вещества.

Так не будем же предавать глубокому забвению дра-

гоценный опыт наших дедов и прадедов, которые более широко применяли в пищу растения. Для далеких первобытных предков первой болезнью был голод. Он заставлял их перепробовать все окружающие растения. Человек отбирал из них пищевые, вяжущие, слабительные, бодрящие и снотворные, постепенно накапливая и передавая из поколения в поколение свои знания и опыт.

О многих растениях мы совсем забыли, например, о дикорастущих, о их применении в нашем питании. Их ценные качества используются нами в ничтожной степени, а между тем они могут обогатить наш организм полезными веществами, помочь нам стать здоровыми.

Кроме того, более широкие и глубокие знания о ценности окружающих нас растений позволят взглянуть на них с большим уважением и будут способствовать их осознанной охране, бережному отношению и желанию приумножить их запасы, культивируя на своих приусадебных участках.

В Тюменской области резервы таких растений огромны. Ведь она занимает 1 миллион 435 тысяч квадратных километров! Протянулась от Полярного круга до степей Казахстана. Ее бескрайние болота, луга, леса, берега рек, приполярная тундра богаты пищевыми растениями, которые не только не уступают южным, но превосходят их по количественному и качественному содержанию жизненно важных для организма человека физиологически активных веществ.

Особенно велика их роль там, где постоянно ощущается недостаток свежих овощей и фруктов,— это удаленные районы Севера. В полевых условиях работы различных поисковых экспедиций, стационарных работ буровиков, нефтяников, лесорубов травы могут стать важнейшим подспорьем в пище, восполнить дефицит свежей зелени.

Скатерть-самобранка природы нашего Севера освоена очень слабо: используется менее 2 % запасов ягодников,

дикорастущие лекарственные и пищевые растения практически не используются, а ведь именно в них находятся физиологически активные вещества, созданные данными экологическими условиями и приспособленные к ним. Их употребление позволяет и животным, и человеку адаптироваться к условиям среды. Поэтому для здоровья человека более полезно употреблять в пищу именно те растения, которые растут рядом. К сожалению, в самый разгар ягодного сезона многие жители Севера покидают его, уезжая в отпуск, когда необходимо заготавливать дары природы для поддержания своего здоровья и создания полноценных запасов пищи на долгий зимний период.

Горько сознавать, что, имея запасы добротного зерна, мы не имеем полноценного хлеба, чрезмерно много выпекаем белого хлеба, в котором полностью отсутствуют такие витамины, как E, B_1, B_2, B_{15}, PP, так как они вместе с оболочкой и зародышем уходят в отруби.

Длительный прием такого хлеба приводит к целому ряду нарушений, описанных под названием гемоглиаз. Последний проявляется сильными головными болями, сонливостью, замедлением мышления, раздражительностью, болью в нервных сплетениях, импотенцией, повышением вязкости крови, приводит к преждевременному старению, инфаркту миокарда, геморрагическому панкреатиту, мозговой, кишечной геморрагии. Ларберт считает, что от употребления белого хлеба из муки мелкого помола погибает немало людей и что гемоглиаз более распространен и более опасен, чем туберкулез. Больные гемоглиазом часто обращаются к кардиологу, гастроэнтерологу, хирургу, тогда как лучше всего им было бы обратиться к диетологу.

Из напитков мы слишком часто стали употреблять растворимый кофе, совершенно забыв про такие полезные для нашего организма кофейные напитки, как «Наша марка», «Экстра», «Дружба», «Новость», «Кубань», «Балтика», «Ячменный», а ведь именно в них содержится ци-

корий, который применяется для лечения холецистита, гепатита, диабета, гастрита, гипертонии. Овес, содержащийся в этих напитках, полезен при острых воспалениях желудочно-кишечного тракта, снижает уровень холестерина и липидов в крови и печени, при хроническом отравлении свинцом в диету вводят овсяную крупу (без молока); ячмень полезен при ожирении, псориазе, экземе, пиодермии, воспалении желудочно-кишечного тракта; рожь — при заболеваниях сердца и органов дыхания; каштан полезен при тромбофлебитах, варикозном расширении вен.

Явно заблуждаются те, кто утверждает, что наибольшая осведомленность о полезности дикорастущих растений приведет к их уничтожению, наоборот, чем раньше наши дети узнают о ценности окружающих растений, тем бережнее к ним будут относиться, варварство чаще бывает следствием незнания. Все наши культурные растения были когда-то дикими, и их не стало меньше оттого, что мы узнали о полезных свойствах этих растений, напротив, знания помогли человеку ввести их в культуру, приумножить их запасы, как это стало с золотым корнем (родиола розовая) на Урале и в Сибири, с медуницей в Англии, которая выращивает ее для салатов, с кориандром (кинза) на Кавказе, с тмином на Украине, одуванчиком во Франции.

Проблема питания является одной из критических с точки зрения роста заболеваний, вызванных нарушениями обмена. Вводить растения в пищу нужно не для того, чтобы увеличить калорийность, она, как правило, вполне достаточна, а для того, чтобы дать нашему организму витамины, гормоны, микроэлементы именно в природной форме, более близкой к физиологически активным веществам, чем синтетические.

3 Зак. 461

ЕСТЬ В ТРАВАХ И ЦВЕТАХ ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА...

Не случайно многие виды растений обладают целебным воздействием на человеческий организм. Объясняется это тем, что условиями эволюции растительного и животного мира создана определенная общность жизненных функций растительной и животной клеток, и тем, что в течение миллионов лет своего развития высшие животные и человек, питаясь растениями, создали общую химическую и пищевую связь.

Лечебные свойства растений обусловлены содержанием в них разнообразных, сложных по своему химическому составу и терапевтическому воздействию на организм веществ. Особенно проявляется это сходство в строении гемоглобина и хлорофилла.

Как правило, активно действующие вещества в растениях находятся в небольших количествах, но кроме них есть сопутствующие, которые способны изменить действие основного: усилить его всасывание или уменьшить вредное влияние. Это важное преимущество растительных лечебных препаратов перед синтетическими. Поэтому далеко не всегда удается выяснить, какое действующее вещество, выделенное в чистом виде, является целебным, а между тем при самой строгой клинической проверке растения дают вполне четкий лечебный эффект.

Монопольное право на производство витаминов природа выдала растениям. Они чрезвычайно важны для всего живого. Потребность человека в витаминах зависит от условий его жизни, работы, от состояния организма, от времени года.

Недостаточность витаминов нарушает обмен веществ, снижает работоспособность, вызывает быструю утомляемость, ухудшает состояние нервной системы и вызывает другие болезненные явления. Но нужны они только в опре-

деленных количествах, при их избытке также нарушается обмен веществ. Например, при чрезмерном употреблении **витамина Д** появляется ломкость сосудов и костей, недостаток же ведет к рахиту, у детей нарушается развитие зубов, ногтей, скелета, наблюдается дряблость мышц, отставание в психическом и физическом развитии. Витамин Д содержится в продуктах животного происхождения.

Недостаточное содержание **витамина B_{12}** в организме ведет к нарушению нормального кроветворения в костном мозге. Фолиевая кислота, близкая по своим свойствам к **витамину B_{12}**, необходима для нормального образования красных кровяных телец. Ее много в зеленых частях растений.

Витамин К способствует нормальному свертыванию крови, его много в крапиве и другой листовой зелени. **Аскорбиновая кислота** особенно благотворно влияет на капилляры — они становятся менее ломкими, тормозит развитие атеросклероза.

При недостатке **витамина B_2** воспаляется слизистая оболочка рта и языка, появляются трещины и язвочки в углах рта, возникают дерматит лица, груди, головные боли, резкое понижение работоспособности. Наиболее богаты этим витамином грибы, арахис, зеленый горошек, гречневая крупа, пшеничный хлеб, мясо, почки, яйца.

Витамин А содержится в печени, рыбьем жире, молочных продуктах и растениях, содержащих каротин: моркови, рябине, калине, облепихе, календуле и других. Недостаток его ведет к приостановлению роста, истощению, нарушению функций обмена, желез и нервной системы, ороговению кожи, потере остроты зрения.

Витамином B_1 богаты пшеничные зародыши, рисовые отруби, овсяная, гречневая крупы, арахис, зеленый горошек. Он влияет на жировой обмен, на кислотность желудочного сока, перистальтику кишечника, на сердечно-сосудистую систему.

Одна из важнейших причин недостаточности этого ви-

тамина — одностороннее питание продуктами переработки зерна тонкого помола, белым хлебом, сдобными булочками, а также избыток углеводов.

Недостаток **витамина B_6** у детей вызывает судороги и припадки, у взрослых сонливость, потерю аппетита, раздражительность, сухой дерматит лица, головы, шеи, конъюнктивит.

Витамин Е (токоферол) играет важную роль в формировании половых клеток и внутриутробном развитии плода, улучшает кровообращение мышц и периферическое кровообращение. Его много в зародышах семян.

Витамин Р (рутин) содержится в чае, цитрусовых, овощах, ягодах, в растениях семейства гречишных. Понижает проницаемость стенок кровеносных сосудов. Назначают его при геморрагических диатезах, ревматизме, гипертонии, болезнях желудка, печени, желчного пузыря, кожи.

Недостаток или избыток микроэлементов также вызывает патологические изменения в организме. Недостаток фтора в воде вызывает кариес зубов, а его избыток — крапчатость зубной эмали и разрушение зубов. Недостаток кобальта ведет к развитию малокровия.

Ткани и органы человека избирательно накапливают микроэлементы: почки — кадмий, поджелудочная железа — никель и цинк, плазма крови — алюминий и кремний, щитовидная железа — йод, гипофиз — кобальт, серое вещество мозга — молибден и радий, а зрительный бугор мозга богат ванадием и титаном. Такая концентрация не случайна — это связано с биологической ролью в процессе жизнедеятельности. Химические элементы участвуют в образовании гормонов, витаминов, ферментов. Есть связь между содержанием бария в крови и лейкозом, железом, медью и анемией.

У растений есть уникальное, замечательное свойство — они выделяют фитонциды, которые активизируют многие жизненные функции растений, убивают микро-

бов, отпугивают грызунов. Профессор Борис Петрович Токин, открывший эти вещества, назвал их фитонцидами, от греческого фитон — растение и латинского цито — убивать. Его открытие доказало, что у деревьев, кустарников и трав есть невидимое, но грозное оружие, которого нет ни у одного из животных. Обладая им, растения меньше страдают от вредных бактерий. Неповрежденные травинки убивают врагов на расстоянии, а раненые создают вокруг пораженного места настоящую газовую завесу — летучие вещества сражаются за жизнь своего хозяина.

Любопытно, что к помощи летучих веществ — фитонцидов — обращаются и птицы. Сорокопуты, например, вьют гнезда из полыни: клещи не выносят ее резкого запаха. Орлы и воробьи натаскивают в свои гнезда полынь. Скворцы дезинфицируют гнезда тоже полынью или мятой. А если этих растений поблизости нет, таскают с огорода лук и чеснок.

Сильны ли фитонциды растений? Да! В высохшей мокроте туберкулезная палочка остается жизнеспособной 3 — 8 месяцев, такой сильный антисептик, как карболовая кислота, убивает ее лишь через 12 — 24 часа, а фитонцидами чеснока такой стойкий микроб убивается вне организма в первые же 5 минут.

Пары эфирного масла душицы прекращают движение инфузорий в течение 1 — 2 минут, чабреца — за 1 минуту, полыни — за 30 — 60 секунд, змееголовника и иссопа — в первые же секунды.

Фитонциды с успехом используются при лечении многих заболеваний: гриппа, ангины, болезней десен, зубов, гнойничковых заболеваний кожи, трихомонадного кольпита, оздоровляют кишечник, усиливают секреторную функцию желудка, подавляют процессы гниения и брожения в кишечнике. Так, фитонциды чеснока, бессмертника песчаного, березы, брусники, редьки черной повышают фагоцитарную реакцию в организме — усиливают

защитные силы организма — естественные факторы иммунитета.

Практический интерес представляет наличие фитонцидов в пищевых растениях — овощах, ягодах, фруктах. Так, сок брусники, калины, клюквы, смородины красной и черной губительно действует на трихомонады и лямблии. Для лечения трихомонадного кольпита есть специальные препараты из растений, но пользуются и натуральными фитонцидами лука, хрена, сосны, можжевельника и календулы.

В книге «Соки растений — источник здоровья» Вальтер Шененбергер указывает, что сок красной свеклы при простудах гриппозного характера повышает оборонительную возможность организма, улучшает дыхательные способности клеток. Кроме того, этот сок — прекрасное средство от насморка.

А окуривание больных дымом растений, широко применяемое в Древней Руси знахарями, не что иное, как использование фитонцидных свойств растений. Для этой цели русские использовали багульник, можжевельник, пихту, литовцы — мирт, украинцы — чабрец, узбеки — гармалу.

А их рекомендации носить на шее в качестве талисмана головки чеснока, лука, развешивать их в комнате во время эпидемий?

Померкла слава чеснока и лука, когда ученые изучили антимикробные свойства амариллиса, агапантуса, зеферантуса и гиппеаструма, которые часто разводят в квартирах. От их летучих фитонцидов некоторые простейшие и бактерии погибают в 60 раз быстрее, чем от фитонцидов чеснока. От туи количество микробов в комнате за сутки снижается на 67 %, от хризантемы на 66 %,ципеn руса — 59 %, аспарагуса — 38 %, бегонии и герани на 43 %. Кроме того, фитонциды герани успокаивающе действуют на нервную систему, улучшают сон. Нам не должно быть безразлично, что растет в нашей комнате,

чем озеленен город, красота тоже может быть полезной. Правильно подобранные виды растений должны не только удовлетворять эстетическим потребностям, но быть благоприятными для нашего здоровья, ибо каждый вид имеет свое физиологическое воздействие на нас. Растения удаляют и обезвреживают загрязнения. Подсчитано, что вяз задерживает за лето 20,4 кг пыли, куст сирени — 10,2, клен — 3,4 кг. Хвойные породы улучшают здоровье легочных больных, но неблагоприятны для сердечников. А береза хороша для тех и других.

Следовательно, зеленые насаждения наших улиц могут стать мощным фактором укрепления нашего здоровья. Но основная роль растений в том, что они дают нам кислород и пищу, которая является не только источником калорий, но и физиологически активных веществ.

ДИКОРАСТУЩИЕ РАСТЕНИЯ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ

Акация желтая, карагана

Жители городов хорошо знают этот кустарник — им озеленяют улицы, а его плоды дети называют пикульками.

Желтая акация — кустарник высотой до 4 метров с желто-зелеными гладкими ветвями. Листья перистые, светло-зеленые. Желтые цветки похожи на цветки гороха, на длинных цветоножках, собраны по 2—5 в пучки. Цветет в мае—июне. Плод — боб, а в нем семечки. Листья содержат глюкозид караганин, много витамина С, каротин. По данным Е. Ю. Шасса, настой из листьев и коры применяют при атеросклерозе, от головной боли, изжоги, при заболеваниях печени. Настой коры народы Сибири и Урала пили при катаре верхних дыхательных путей, настой листьев рекомендовали при диатезе у детей. Как хороший медонос, карагана издавна применяется для обсадки пасек. Мед, полученный с нее, считается необычайно целебным при авитаминозе, истощении, упадке сил.

Суп из семян карагана: возьмите немного цветной капусты, корень петрушки, морковь, картофель, 3—4 столовых ложки семян акации, залейте горячей подсоленной водой. Положите 2 ложки муки, поджаренной в масле, 2 ложки сметаны и ложку томатного соуса. Сварите до готовности.

Бархатцы

Это всем известные цветы, они растут повсеместно на клумбах. Цветки бархатцев очень богаты каротином, витаминами С, Р и Е. В Грузии бархатцы называют имеретинским шафраном, в Сибири просто шафраном, хотя

к настоящему шафрану, у которого используют только рыльца пестиков, наши цветы никакого отношения не имеют. И даже ботанические семейства у них разные: бархатцы из сложноцветных, а шафран из касатиковых и имеет в земле клубнелуковицы.

Бархатцы лимонные и коричнево-красные для пищи не пригодны. Только лепестки оранжевых бархатцев кладут в супы, соусы, маринады, тесто, фруктовые воды.

Водный настой цветков применяют в народной практике как потогонное и мочегонное средство, при авитаминозах. Болгарские ученые доказали, что их можно применять и для профилактики опухолевых заболеваний.

Бедренец-камнеломка

Растет эта трава в нашей области в лесостепной зоне повсеместно. Много ее в окрестностях Тюмени. Мелкие белые цветки ее собраны в сложный зонтик, листья непарноперистые, округло-яйцевидные, зубчатые, а стеблевые листья — перисто-раздельные. Цветет в июле — августе.

Молодые листочки кладут в винегреты, салаты, супы из расчета 3—4 листочка на порцию.

Корневище и корни ароматны, поэтому их можно использовать как приправу к овощным, мясным и рыбным блюдам. Для этого следует корни промыть, пропустить через мясорубку и подсушить в духовке при 50° или на окне. Затем сложить в стеклянную банку и закрыть крышкой. Такую приправу можно добавлять из расчета до одной чайной ложки на порцию. Полезна такая добавка для больных бронхиальной астмой, при кашле, охриплости голоса, при почечно- и мочекаменной болезнях, нарушениях солевого обмена. Настоем корня полезно полоскать горло при ангине. Семена этого растения можно применять как острую приправу к пище и при выпечке хлебобулочных изделий.

Береза

Стоит красавица: косы зеленые,
платье белое, а в ней угодья:
первое дело — мир освещать,
второе дело — скрип утешать,
третье дело — больных исцелять,
четвертое дело — чистоту соблюдать.

Не случайно красавицей русских лесов называют березу. Стройная, белокорая, с тонкими ветвями и нарядной листвой, она всегда вызывает восхищение и радует. С давних времен служит олицетворением юности и символом нашей Родины.

Только в нашей стране 40 видов березы. Есть березы с вишневой, серой, даже черной корой, но чаще других встречается белая береза.

В окрестностях Тюмени встречаются два вида березы: береза пушистая — у нее молодые побеги первого года покрыты бархатистым пушком, и береза бородавчатая — ее молодые веточки сплошь усеяны мелкими смолистыми железками — бородавками. Оба вида имеют лекарственное значение. Живет береза 130—160 лет. Цветет в мае.

Береза Полярного Севера — карликовая — не может похвастать ни красотой, ни отменной древесиной. И ростом она ниже грибов, и ствол ее толщиной с карандаш, и листочек с капелечку. А вот выносливости этой березке не занимать. Смело противостоит она жестоким холодам Арктики. Летом зеленеет, цветет, рассыпает семена, а на зиму прячется в снежный покров тундры и стойко удерживает северный рубеж растительного царства от посягательств холода. Видимо, в этом и красота нашей неказистой березки.

Березовые почки и листья содержат сапонин, каротин, эфирное масло, аскорбиновую кислоту, фитонциды. Их применяют как мочегонное, желчегонное, дезинфицирующее, отхаркивающее при бронхитах, трахеитах, нефритах.

Почки березы введены в Фармакопею СССР. Заго-

тавливают их с февраля по апрель. Для этого срезают ветки и связывают в пучки. Однако лучше не портить деревья и заготавливать листья — они обладают теми же свойствами. В листьях много витамина С — до 300 мг, каротина, никотиновой кислоты. Применяют их как мочегонное, при почечной колике, атеросклерозе, ревматизме, наружно — для заживления ран.

Березовые листья по силе бактерицидного действия превосходят черемуховые и липовые, равноценны листьям тополя. При суставном ревматизме и подагре употребляют свежие и сухие распаренные листья в виде компрессов на ночь.

Чай из молодых листьев весной принято пить в Финляндии. Брать можно свежие и сухие листочки по 10—15 штук для заварки на чайник. Полезен такой чай при атеросклерозе, кашле, астме, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, икоте, холецистите, гепатите, ангине, анемии, воспалениях мочевого пузыря, при экземе, сыпях кожи, диатезе у детей.

Отваром листа нужно мыть голову при выпадении волос и появлении перхоти.

Клейкий бальзам березовых почек, так же как осины и тополя, пчелы берут для приготовления прополиса, который обладает сильным противомикробным действием, антибиотическим, антитоксическим, обезболивающим и стимулирующим резистентность организма.

В медицине есть утвержденные к применению препараты в виде мази прополеум и пропосол для лечения слизистой оболочки ротовой полости.

Очень часто на стволах березы встречается березовый гриб — чага. Он разрушает древесину, ведет к загниванию и гибели дерева, но в медицине применяется как лекарство. Наросты чаги имеют вид твердых, растрескавшихся желваков — черных снаружи и коричневых внутри.

Его осторожно спиливают пилой или срубают. Из чаги готовят чай. Особенно его любят лесники, рыбаки да охот-

ники. Дозу заварки обычно берут произвольно для получения темного цвета. Полезен такой чай при гастрите, язве желудка и его злокачественных опухолях. Не являясь радикальным средством, чага задерживает рост опухоли, стимулирует защитные силы организма, улучшает общее самочувствие онкологических больных. Но при этом нельзя применять антибиотики и глюкозу — внутривенно. Из пищи в это время исключают все острое, пряное, жирное, копчености. Заготавливается чага круглый год, но хранится не более 6 месяцев.

При дизентерии, поносе, отравлении полезен березовый уголь. В аптеке обычно продают угольные таблетки.

Говоря о березе, нельзя не вспомнить о благотворном влиянии березового веника. Воздух в парильнях благодаря ему всегда стерилен, так как при запаривании и воздействии горячего воздуха парной листья выделяют целебные фитонциды, наполняя наши легкие высокоактивными природными антисептиками.

Прекрасное действие оказывает пихтовый веник при заболевании дыхательных путей, ангине, бронхите, ларингите. Крапивный веник чаще всего применяют при заболевании суставов, радикулите, полиартрите. Для этого нужно брать 4—5 небольших веточек крапивы. Обжигая тело, крапива вызывает резкий прилив крови к поверхности кожи, улучшает кровоснабжение и снимает воспалительный процесс. Если нет веника, сделайте себе массаж.

Борщевик, пучка

Запасы борщевика в нашей области огромны. Растет он по опушкам леса, среди кустарников, на сырых лугах. Это, пожалуй, самая высокая из наших трав. Цветки его зеленовато-белые, собраны в крупные сложные зонтики. Стебель шершавый, с гранями. Листья перисто-

сложные, прикорневые, тройчатые, черешки листьев у основания имеют влагалище в виде вздутого мешка. Цветет он в июне — июле.

Сочные стебли, очищенные от кожицы, едят свежими. Молодые листья используют для салата, для щей используют и то, и другое, иногда готовят начинку для пирогов. Отвар борщевика напоминает куриный бульон, а нижние листья похожи вкусом на морковь. Листья, стебли и корни можно заготавливать впрок — сушить и заквашивать. Корневище борщевика, пряное, сладковатое, может заменить корнеплоды — морковь, петрушку, пастернак. Надземную часть заготавливают в стадии бутонизации. Блюда из него полезны для улучшения пищеварения, при кожных и нервных болезнях и для онкологических больных. Настой и отвар корней применяют как успокаивающее при судорогах, эпилепсии, кожном зуде. В тибетской медицине корни борщевика входят в сборы для лечения желчнокаменной болезни. Борщевики хорошие медоносы. Настой и отвар корней применяется при кожном зуде, желчнокаменной болезни.

Суп из борщевика: в кипящий мясной бульон опустить 100 г мелко нарезанного картофеля, через 10 минут добавить резаные листья борщевика и крапивы и кипятить еще 2—3 минуты. Заправить поджаренным луком и тмином.

Сухая заправка из борщевика: промытые молодые стебли и листья просушить на полотенце и мелко нарезать, затем высушить в духовом шкафу при температуре 70° и сложить в стеклянные банки. Пользоваться зимой для заправки супов, борщей.

Борщевик жареный: стебли борщевика обдают кипятком, режут и обжаривают в масле с мукой.

Квас из борщевика: берут 200 г листьев борщевика и 200 г листьев щавеля. Отваривают в 3 литрах воды, процеживают, добавляют 4 столовые ложки сахара, настаивают 2—3 часа и пьют как квас.

Салат из листьев борщевика: 100 г отваренных в течение 3—5 минут листьев борщевика и 50 г зеленого лука нашинковать, перемешать, уложить на нарезанный кружками вареный картофель, сверху залить майонезом, чуть посолить. Можно все компоненты перемешать.

Боярышник

В народе говорят: «Красно наряжено, да гвоздями усажено». И на самом деле, боярышник уж больно колюч. Его длинные, до 4 сантиметров, иглы торчат во все стороны и защищают растение от животных. В июне он зацветает красивыми белыми тычинками-цветками. В конце августа его кусты покрываются щитками спелых красновато-оранжевых или желтовато-янтарных ягод.

В СССР встречается 40 видов боярышника. У нас чаще встречается боярышник кроваво-красный, в народе его называют боярка. Растет он чаще по берегам рек, оврагам, опушкам леса, часто культивируется в садах и парках. Он неприхотлив к почве, живет до 300 лет. В Тюменской области его очень много, только в одном Нижнетавдинском районе можно собрать до 14 тонн ягод. А заготавливать его необходимо. Ведь еще в Древней Руси боярышник широко применялся для лечения нервных, сердечно-сосудистых заболеваний, стенокардии, гипертонии, бессонницы.

В аптеке часто продают экстракт и настойку плодов или цветков боярышника. Используют их как кардиотоксическое и регулирующее кровообращение средство при атеросклерозе, мерцательной аритмии, тахикардии и ишемической болезни, экстракт плодов входит в препарат кардиовален.

Плоды боярышника мучнистые, кисловатые, с тремя косточками. Их можно употреблять в пищу. Сухие плоды, растертые в муку, придают выпеченному хлебу приятный фруктовый привкус. Готовят из плодов и цветков заменители чая. Поджаренные и измолотые плоды являются заменителем кофе. Их можно есть и сырыми, но не более стакана, чтобы не вызвать нарушения сердечной деятельности.

Из плодов его можно приготовить **джем с яблоками:** взять 1 кг плодов боярышника, 1 кг яблок и 500 г сахара, все это 30 минут

поварить в одном литре воды, протереть через дуршлаг и снова поварить до определенной густоты. Охладить и разложить в стерилизованные банки.

Очень полезен и **напиток с овсяным отваром:**

1 кг плодов боярышника потушить в духовке, протереть через сито. Затем приготовить отвар овсяных хлопьев: 300 г залить 3 литрами воды, оставить на ночь, утром довести до кипения, остудить и добавить к пюре из боярышника. Принимать такой отвар по стакану полезно при гипертонии и холецистите.

Чай из плодов боярышника готовить очень просто: плоды сушат и кладут 2 столовые ложки на заварочный чайник, добавляя обычный байховый чай.

Собирайте плоды осторожно, берегите ветки. К сожалению, часто приходится видеть искореженные, с обломанными ветками кусты боярышника. А результат? Еще недавно огромные его запасы стали быстро истощаться. Такой жестокой ценой расплачивается боярышник за приносимую им пользу. Посадите его на своих дачных участках, он не только полезен, но и красив.

Брусника

Листья с глянцем,
Ягодки с румянцем,
А сами кусточки
Не больше кочки.

Вечнозеленый кустарник, до 30 см высотой, с ползучим корневищем. Листья кожистые, овально-эллиптические, цветки колокольчатые, беловато-розовые, собраны в короткие кисти.

Растет она в лиственно-хвойных лесах, таежной, тундровой и полярно-арктической зонах. Самая популярная ягода тюменского края, отлично сохраняется благодаря бензойной кислоте в свежем и моченом виде. Поспевает в конце августа. Запасы ее в Сибири до 3 миллионов тонн, собирают ее не более 3—4 тысяч тонн. Много ее в Кондинском, Сургутском, Березовском, Советском районах. Чем дальше на север, тем больше витаминов

содержат ягоды брусники: до 18 мг% витамина С в смешанном лесу, до 60—80 мг% — в лесотундре.

Ягоды брусники имеют физиологически активные вещества, их применяют с лечебной целью при гастрите с пониженной кислотностью. Морс из ягод пьют при простудных заболеваниях, высокой температуре и как мочегонное средство при отеках сердечного происхождения, нефрите, цистите, поносах, ревматизме, подагре.

Отвар листьев, собранных до цветения, пьют при ревматизме, диабете, подагре, камнях в почках и желчном пузыре. Для этого берут 1 столовую ложку листьев брусники на стакан воды, кипятят 5—10 минут, пьют по 1 стакану 3 раза в день в течение месяца. При ночном недержании мочи у детей берут смесь листьев брусники и травы зверобоя по 1 столовой ложке каждого на пол-литра воды и выпивают в течение дня с 10 утра до 5 вечера.

Из брусники можно готовить **варенье:** на 1 кг ягод кладут 1,5 кг сахара. Ягоды заливают вначале горячим сахарным сиропом (3/4 сахара), а в конце варки добавляют оставшийся сахар и доводят до нужной густоты. Рекомендуется добавлять в брусничное варенье резаные дольки яблок. На 1 кг брусники 200 г яблок.

Напиток из брусники и свеклы очень полезен гипертоникам, почечным и онкологическим больным: 1 кг ягод брусники прокипятить в 1 литре воды, сок отжать. 1 кг измельченной на терке свеклы сварить в 1 литре воды в течение 5 минут, процедить. Смешать оба сока, добавить 1 стакан сахарного песку, вскипятить, охладить и разлить в бутылки, закрыть пробкой. Подавать холодным.

Моченая брусника: для мочения берут очищенные от листьев ягоды и засыпают в бочки, банки, утрясают для уплотнения и заливают раствором из расчета на 10 литров воды 100 г соли, 500 г сахара, закупоривают и ставят в прохладное место.

Брусника в собственном соку: засыпают 1/2 банки или бочки ягодами, утрамбовывают, затем досыпают ягоды до краев и закрывают. Хранят в прохладном месте.

Брусничный морс с сахаром и специями: 1 кг ягод брусники залить 2 литрами воды, добавить стакан сахара, вскипятить и добавить в теплый морс 0,5 чайной ложки молотой корицы, гвоздики или молотого корня гравилата. Настоять 24 часа и процедить. Такой морс полезен лихорадящим больным, при почечных заболеваниях, при гастритах с пониженной кислотностью и нарушениях солевого обмена.

При сборе листьев берегите веточки брусники.

Василек синий, волошка

Синий глазок
Глянет разок
Да и спрячется за колосок.

Его можно увидеть во многих южных районах тюменского края среди злаков, пышных клеверов и просто на обочинах дорог. Листочки его узкие, стебельки многократно ветвятся, заканчиваясь голубыми, собранными в корзинку цветками.

Известный шведский ботаник Карл Линней дал васильку научное название кентауреа цианус в честь мифического кентавра древних греков Хирона, который умел соком этого растения заживлять раны и учил этому сыновей богов, среди которых был и сын Аполлона Асклепий, позднее ставший богом медицины.

Ярко-синие цветки василька можно использовать для лечения воспалительных заболеваний глаз (примочки) и как потогонное и жаропонижающее при простуде, при кашле, астме, хроническом фурункулезе, как мочегонное средство.

Для этой цели следует приготовить **чай из васильков:** возьмите на заварочный чайник 6—8 цветочных корзинок василька, добавьте туда столовую ложку любого байхового чая и небольшую веточку мяты, заварите, закройте салфеткой, а через 3 минуты разлейте по стаканам.

На лепестках василька в Польше настаивали вино. По сведению Витольда Станиславовича Кароня, его применяли для лечения простуды.

Цветки заготавливают во время цветения, сушат под навесом, хранят в темном месте.

Водяника черная

Народное название — шикша, вороника, дорогая трава, хантыйское — сейпа, мансийское — сель-пиль.

4 Зак. 461

Много ее на севере нашей области в лесной, лесотундровой, тундровой и полярно-арктической зонах. На каменистых скалах растет этот мелкий, вечнозеленый, ветвистый, стелющийся кустарник. Листья его мелкие, темнобурые (как маленькие хвоинки), цветки пазушные, розовые, плод — черная водянистая ягода. Цветет водяника в июне, плодоносит в августе — сентябре. Живет она долго, до 100 лет. Ягоды водяники едят свежими, готовят из нее напитки. Значение ее в жизни обитателей тундры огромно. Высокогорную водянику пьют при параличе, при утомлении, головной боли, бессоннице, нервных расстройствах, эпилепсии, цинге. В Ямало-Ненецком округе ненцы и ханты используют веточки водяники для заживления ран, ссадин. Для этого веточки на 2 часа кладут в теплую воду, затем прикладывают к больному месту, обвязывают и держат 2—3 часа, затем их меняют на свежие.

Ягоды употребляют в пищу.

Чай из водяники: возьмите 3—4 столовые ложки измельченных веточек водяники и залейте 1 литром холодной воды, доведите до кипения, остудите, пейте только по утрам по стакану при болезнях почек и как тонизирующее вечером, если нужно снять утомление.

Голубика

Синеокий кустарник болотный
По соседству живет с багулой,
И за это молвою народной
Наделен он нелестной хвалой.
Называется он голубика,
А в народе слывет как пьяника.

Народное название гонобобель, голубица, пьяника, дурница.

На бескрайних просторах моховых болот Севера, в рямах, мхово-лишайниковой тундре часто встречается эта вкусная с сизовато-синим отливом ягода.

Ее ветвистый кустарник до метра высотой, веточки

серые, гладкие, изогнутые, листья чуть желтоватые, светло-зеленые, на зиму опадают. Цветет в мае — июне, ягоды созревают в августе — сентябре. Их едят свежими, хранят в сушеном, замороженном виде, варят варенье, компоты.

По использованию и пищевым достоинствам голубика близка к бруснике, но отличается более значительным содержанием в плодах витамина С. Чем дальше на север, тем его больше, в Ханты-Мансийске — 75 мг%, в Салехарде — 110 мг%.

Ягоды и сок голубики хорошо утоляют жажду температурящих больных. Они обладают противоцинготным, общеукрепляющим действием, применяются при гастритах и колитах, при малокровии и воспалении мочевого пузыря. Листья применяют при сахарном диабете, отвар веток как сердечное.

В звероводстве ягоды применяют как глистогонное и лечат ими краснолаповость у щенков серебристо-черных лисиц — при регулярном скармливании.

В Канаде и на Аляске голубику разводят как культурное растение.

Компот из голубики: на 500 г голубики 100—150 г сахара, 1 литр воды. Сварить вначале сироп, потом положить ягоды голубики, довести до кипения и охладить.

Голубика, протертая с сахаром: ягоды перебрать, промыть, раздавить деревянным пестиком, засыпать сахаром и перемешать. На 2 кг ягод достаточно 1 кг сахарного песку. Разложить в банки и пастеризовать 20 минут в кипящей воде.

Горец птичий

Под ногой прижимистой
Стебель лег пружинистый,
А нога пройдет —
Стебелек встает.

Народные названия: спорыш, травка-муравка, конотопка, птичья гречишка, гусятник, топтун-трава.

Однолетнее травянистое стелющееся растение из семей-

ства гречишных. Лежачие стебли крепкие на разрыв, не боятся вытаптывания. Листья очередные, мелкие, овальные или ланцетовидные, сидячие. Цветки очень мелкие, по 3—4 в пазухах листьев, лепестки их зеленоватые с белым или розовым оттенком. Цветет с июня до холодов. Плоды — мелкие трехгранные орешки, их любят певчие птицы, щиплют эту травку гуси, утки, куры, свиньи, тетерева, глухари, рябчики. Растет по обочинам дорог, около жилья, на посевах, на сельских улицах, во дворах, на выгонах, стадионах. Отвар этой травы рекомендуют при болезнях печени, почек, легких, как общеукрепляющее, противовоспалительное, а главное, регулирующее солевой обмен и укрепляющее стенки сосудов.

Молодая зелень этой травы нежна и питательна. Ее используют в супы и салаты. Сухие листья запасают на зиму для приготовления приправ ко вторым блюдам и заправки к мясным и овощным супам.

Блюда и чай из него особенно полезны тем, кто страдает почечнокаменной болезнью, циститом. Чай из травы полезен при маточных и легочных кровотечениях, гемофилии, при язве желудка и кишечника, коклюше и туберкулезе, плеврите, повышает свертываемость крови. Считают, что растворимая кремниевая кислота укрепляет ткани легких, стенки капилляров.

Собирают траву в начале цветения, сушат в тени в проветриваемом помещении. Молодые стебельки его годятся к столу как свежая зелень.

Салат из спорыша: возьмите пучок молодых стебельков, 25—30 штук, обрежьте корни, вымойте и мелко нашинкуйте, добавьте крутое яйцо, зеленый лук и сметану по вкусу, можно к такому салату добавить отваренные листочки крапивы — они усилят полезное действие салата. Если стебельки вам покажутся твердыми, заварите их кипятком или поварите 3—4 минуты.

Чай из спорыша: нарежьте верхушки стеблей спорыша (20 см длины) во время цветения, промойте проточной водой, просушите полотенцем, мелко порежьте и сушите в духовке при температуре 50—70°. Затем добавьте к спорышу также высушенные листья малины и смородины, собранные после плодоношения. Смешайте в равных

долях и берите для чая 3 столовые ложки на заварочный чайник. Залейте кипятком, закройте салфеткой и дайте отстояться 5—10 минут, пейте при цистите, нефрите, геморрое, атеросклерозе. Особенно полезен этот чай холодным после 2—3 часов настаивания.

Растение это широко доступно, практически безвредно, а польза от его употребления для здоровья огромна. Чай из него безвкусен, но содержит значительное количество разнообразных физиологически активных веществ.

Гравилат городской

В низине болотной
Цветок есть дремотный,
Не вялый, живой,
А поник головой.

Узнать гравилат можно по следующим признакам: стебель высотой 30—60 см, покрыт мягкими волосками, листья тройчатые. Цветет в июне желтыми цветками — пятью поднятыми вверх лепестками, чашечка у него двойная, тычинок и пестиков много.

Гравилат речной имеет поникшие цветки с красновато-бурой волосистой чашечкой, стебли темно-красные. Корневища его пахнут гвоздикой и употребляются как приправа к блюдам, для ароматизации кваса, пива, виноградному вину придают вкус вермута.

Из молодых листочков можно готовить салат. Они содержат более 100 мг% витамина С, свыше 50 мг% каротина. В корнях найден евгенол, теин, крахмал, смолы. Блюда из гравилата полезны при болезнях желудка, печени, почек, мочевого пузыря, вздутиях живота, как тонизирующее при общем упадке сил и нервных расстройствах. Чай из листьев и сухих корней гравилата полезен при кровоточивости десен, воспалении полости рта и десен. Применение гравилата речного аналогично.

Листья собирают во время цветения, корни — поздней осенью.

Салат из гравилата: возьмите 15—20 листочков, обварите их ки-

пятком, добавьте такое же количество зеленого лука, порежьте, посолите, залейте сметаной или майонезом, украсьте вареным яйцом.

В суп корни гравилата кладут за 5 минут до его готовности.

Донник лекарственный

Из степи задонской
На подкове конской
Шла душистая трава —
Золотая голова.

Если вы захотите иметь у себя дома чудный запах цветущего луга или свежего сена, захватите с собой в букете несколько веточек донника. Он встречает нас вдоль дорог, канав, на паровых полях, в оврагах, где цветет все лето с июня до октября изящными тонкими кистями желтых и беловатых цветков. Кроме тундры и альпийских лугов, встречается повсеместно. Его тройчатые листочки к ночи приподнимаются и складываются. Похожи они на цветочки гороха и бобов, только мелкие.

Донник очень приятно пахнет, особенно когда высыхает. Цветки его подмешивают к высшим сортам трубочного табака. Рыболовы используют донник как ароматную приманку для рыб. Цветки донника кладут в сквашиваемое молоко при приготовлении сыров.

Чай из донника полезен при тромбофлебитах и как молокогонное кормящим матерям, при простуде и отложениях солей. Издавна применяют донник при донной болезни, как называли подагру.

В научной медицине используют траву для изготовления вытяжного зеленого пластыря, ускоряющего вскрытие фурункулов.

Порошок из листьев и соцветий можно использовать для ароматизации компотов, заправки супов, салатов и вторых блюд.

Для салата берут один средний огурец, нарезают, добавляют зеленый лук и 50 г листьев донника. Сверху можно положить ломтики вареного яйца, заправить сметаной или майонезом.

Окрошка: отварное мясо, картофель, огурец и яйцо мелко нарезать. Измельченные свежие листья донника и лука растереть с солью и горчицей. Все вместе перемешать, залить квасом. Перед подачей на стол заправить сметаной.

Для чая возьмите полстакана сухих листьев и соцветий донника и столько же измельченных сухих соцветий с листочками кипрея, залейте литром холодной воды, доведите до кипения. Разлить по чашкам, добавив по вкусу сахар. Можно в такой чай добавить 1 столовую ложку зеленого плиточного чая.

Порошок: высушенные листья и соцветия донника размолоть на кофейной мельнице, просеять. Использовать для ароматизации компотов, заправки супов, салатов и вторых мясных блюд. Рекомендуется при заболевании тромбофлебитом.

Дудник

Выйду на запрудку,
Срежу зонтик-дудку;
Зонт я в речку запущу,
Звонко в дудку посвищу.

Его можно найти в светлых хвойных и лиственных лесах с достаточным почвенным увлажнением. Запасы его значительны. Используют его так же, как борщевик, при плохом аппетите, поносах, как мочегонное, отвар корня пьют при остром бронхите. Ванны из корневища дудника (50 г на 10 литров воды) помогают при подагре, ревматизме и радикулите.

Молодые цветоносные стебли вкусны, их режут и отваривают в подсоленой воде, подают как гарнир, едят сырыми, готовят из них щи. Из корней делают настойку, обладающую общеукрепляющим действием. Листья маринуют, сушат, солят.

Салат из дудника: 100 г молодых очищенных побегов дудника, 2 яблока, 2—3 корня сельдерея нарезать, заправить майонезом, добавив соль, перец, уксус по вкусу.

Молодые цветочные почки отваривают, посыпают сухарями и подают к столу как самостоятельное блюдо.

Дудник в молоке: 200 г молодых побегов очистить от кожицы, нарезать кружочками и варить в молоке 10—15 минут, подать в горячем виде.

Цукаты из дудника: цветочные почки и молодые побеги очистить, опустить в горячий сахарный сироп, поварить 10—20 минут. Вынуть, подсушить, подать к чаю при простудных заболеваниях.

Душица

Народное ее название — материнка, матрешка. Высота душицы 30—60 см, листочки ее яйцевидные, на черешках. Цветки лиловые, цветет с июля по сентябрь по опушкам лесов.

Несмотря на то что душица встречается часто в наших лесах, при сборе не следует вырывать ее с корнем — это подрывает сырьевую базу. Верхнюю часть срезают ножницами или ножом в момент полного цветения, оставляя 30 % растений для обсеменения. Целесообразно ее посадить на своих приусадебных участках.

Эту траву обычно используют для заварки чая. Чай получается красивый и ароматный. Он обладает успокаивающим, мочегонным, противовоспалительным, отхаркивающим действием.

Листья используют как пряность для приготовления мясных блюд, компотов, кваса. Для кваса берут 2—3 веточки душицы, измельчают или кладут целиком на литр кваса для настаивания. Кладут душицу в бочки для засолки огурцов, капусты, помидоров — это придает аромат и помогает лучшему хранению.

Звездчатка средняя

Летом у плакучки
Народились внучки,
До зимы и правнучки будут.

Осенью, когда часто идут дожди, на сырых огородах можно встретить часто сплошным покровом надоедливую маленькую травку с мелкими белыми цветочками, оваль-

ными листьями, всегда мокрую на ощупь — ее прозвали мокрицей. Научное название ее красивое: стеллярия медия — звездчатка средняя. Она из семейства гвоздичных. Ее мелкие цветочки похожи на звездочки, по ним можно предсказывать погоду: если до девяти утра цветочек не поднимется и не раскроется, то будет дождь. Этим барометром можно пользоваться все лето, с мая до поздней осени. Семена ее сохраняют всхожесть до 25 лет, а каждая особь дает до 20 тысяч семян. Прорастают только те семена, что расположены в почве на глубине одного сантиметра. Стало быть, если с ней бороться, нужно вырывать траву с корнем до того, как она дает семена, стебли следует вынести за пределы участка и сложить в компостные кучи.

Мокрица повсеместна и доходит до Полярного круга, надоедлива, огородники ее не любят, а ведь она и пользу приносит. Витамина С в ней в 1,5 раза больше, чем в лимоне.

Мокрица — растение-эфемер: живет только три-четыре недели, но семена быстро прорастают, и веточки, прикасаясь к земле, дают корешки. Стебли мокрицы покрыты волосками, которые хорошо задерживают воду. Вода красиво блестит на солнце, и вся травка кажется хрустальной. Ее очень любят цыплята, индюки и домашние животные.

Как лекарственное средство она применяется в народной медицине многих стран. Настой травы пьют при тиреотоксикозе, болях в сердце, печени, остеохондрозе, геморрое, делают ванны при подагре и отеках ног. В виде витаминных салатов используют при цинге и малокровии, закапывают настой при помутнении роговицы. Соком лечат гнойные раны.

И всегда эта трава под руками, молодая в течение всего лета.

Ее следует добавлять в щи, особенно весной: возьмите 10—15 растений мокрицы без корней, промойте и порежьте, 5—6 стеблей петрушки,

среднюю морковь — все это следует пассеровать на сливочном масле, затем положить в кипящий бульон, где уже сварился картофель, можно добавить щавель и подать на стол, заправить сметаной. Можно высушить звездчатку, измельчить и заправлять супы или смешать со сливочным маслом, тмином и готовить бутерброды. Чтобы сделать из нее напиток, следует измельчить траву на мясорубке и добавить сок лимона или молотый щавель по вкусу, сахар, залить водой 1 : 8, довести до кипения, остудить и процедить.

Зверобой продырявленный

Листочки парные,
Цветки янтарные,
Плоды коварные:
И лечат, и калечат.

Такое название дали ботаники многолетнему травянистому растению до метра высотой, с двугранным стеблем, листьями, усеянными мелкими железками в виде точек, и золотистыми соцветиями янтарно-желтых цветков. Если цветки зверобоя растереть между пальцами, они окрасятся в красный цвет. Он является сырьем для получения сильного ранозаживляющего средства иманина. Мазь, приготовленная на нем, заживляет ожоги, гнойные раны, фурункулы, трофические язвы, стоматиты. Раствором иманина в воде лечат острый насморк.

Препараты из травы обладают сильно выраженным фитонцидным действием, от которого погибают стафилококки, стрептококки, палочки дизентерии, туберкулеза и других. Настой травы применяют при колитах, поносах, холецистите, цистите, мочекаменной болезни, диатезе у детей, в гинекологии, при головных болях, как успокаивающее при неврозах, язве желудка. Но всегда следует помнить, что длительное применение зверобоя вызывает спазмы сосудов головного мозга, дает головные боли, повышает кровяное давление.

Собирать зверобой следует осторожно, срезая верхушку до 30 см и оставляя 30 % зарослей.

Вкусен чай из зверобоя со смородиной. Для этого берут поровну траву зверобоя и лист смородины, перемешивают и используют как заварку. Или сочетают зверобой с листом малины, земляники, шиповником, кипреем, душицей. Чай из одного зверобоя пить не следует.

Земляника

У румяной девчушки
На лице веснушки.

Вкусна земляника и лесная, и садовая — в ней в меру и сладости, и кислоты. Настой ее листьев благотворно влияет на работу сердца — замедляет ритм и усиливает амплитуду сердечных сокращений, оказывает сосудорасширяющее действие, уменьшает количество мочевой кислоты и ее солей. Плоды и настой надземной части растения применяют для лечения малокровия, болезней почек, гастрита, диабета, при катаре тонких и толстых кишок, при ожирении, бронхиальной астме. С косметическими целями применяют все части растения: корни, цветки, плоды, листья (4—5 столовых ложек на литр воды). Этим настоем умываются при угрях, пигментных пятнах на лице, маску из мятых ягод применяют для отбеливания кожи. Прием ягод в пищу полезен при язве желудка и подагре.

Календула (ноготки)

Ноготок короток,
А сквозь землю прошел,
Шапку золота нашел.

Эта травка радует нас своими оранжевыми цветками на клумбах, огородах, в садах. Особого ухода не требует, цветет с июня до поздней осени. Люди по заслугам оценили лекарственную и декоративную прелесть растения, давно культивировали и ввели в Государственную Фармакопею.

Запах ее обусловлен эфирным маслом, которое обладает сильным фитонцидным действием, благодаря чему цветки ее применяются при ангине, стоматитах, пародонтозе.

Лучше собирать цветки более темной окраски — в них больше каротина, сильнее заживляющее действие. Ноготки широко применяются в косметике, продается крем «Календула» для ухода за кожей лица. Свежий сок применяют для удаления веснушек, настойкой протирают угревую сыпь, лечат раны, свищи, ожоги, отварами цветков — эрозию шейки матки, трихомонадный кольпит, гингвиниты, проктиты.

Чай из календулы полезен при язве желудка, атеросклерозе, гастрите, болезнях печени, гипертонии, при диатезе у детей.

Салат из огурцов с календулой: пару свежих огурцов нарезать, добавить к ним зеленый лук и 10—20 нарезанных цветочных корзинок календулы или только краевые оранжевые цветки, добавить соль и сметану.

Чай с календулой: возьмите заварочный чайник и положите туда 10 цветочных корзинок календулы и 6—7 листьев малины, 1—2 веточки мяты. Заварите, дайте постоять 5—7 минут и разлейте по чашкам.

Калина обыкновенная

Весной — беленая,
Летом — зеленая,
Осенью — каленая,
Зимой — хваленая.

Как только осенний лес наденет свой багряный убор, калина начинает наряжаться да красоваться своими красными ягодами. Любят ее в Сибири, поют о ней песни.

Ягоды ее полезны при гипертонии, как жаропонижающее при простуде, как общеукрепляющее, при камнях в почках, при хрипоте и кашле, при склерозе, кора калины хорошее кровоостанавливающее. Экстракт ее продается в аптеке. Отвар веток применяют при экссудативном

диатезе (золотухе) у детей. Не забыли о ней и косметологи — настой плодов и цветков придает коже свежесть и бархатистость.

Много ее по берегам таежных речек, но не мешало бы чаще садить ее на дачных участках, в садах, парках, на улицах. Она очень красива и устойчива к дыму и газу.

Впрок ее заготавливать лучше в засахаренном виде. Возьмите 1 кг калины, измельчите на мясорубке, смешайте с 2 кг сахара и ешьте зимой на здоровье — вкусно и очень полезно.

Капуста

Закутан ребенок в сорок пеленок.

Сложный биохимический состав капусты ставит ее в ряд незаменимых продуктов питания, она является ценным лечебным средством.

В медицинской практике за много веков до нашей эры использовали капусту для лечения болезней печени, суставов, бессонницы, при головных болях, гастритах, колитах, язве желудка. При атеросклерозе рекомендуют сок капусты по полстакана три раза в день на протяжении 3—4 недель.

Особенно ценными являются блюда из брюссельской капусты, бульон, приготовленный из нее, почти равноценен куриному.

Свежую и квашеную белокочанную капусту назначают при геморрое, особенно если заболевание сопровождается запорами, и при болезнях почек. Сок свежей капусты с сахаром назначают детям при бронхите, кашле, гепатите, сок, смешанный с водой,— при воспалении слизистой оболочки рта. Кашицу капусты, смешанную с сырым яичным белком, наносят на обожженные участки кожи и язвы.

Салат из белокочанной свежей капусты: 200 г нашинкованной

капусты посолить, слегка потереть до выделения сока, добавить два нарезанных помидора и два яблока, натертый лук и сахар. Полить двумя столовыми ложками растительного масла и лимонного сока или 5 %-го уксуса.

Капуста по-охотничьи: в кастрюлю положить слоями 500 г вареного картофеля, крупно нарезанную капусту и слегка потушенные грибы. Растопить нарезанный мелкими кубиками шпик и слегка обжарить в нем муку. Постепенно при непрерывном помешивании добавить горячий бульон, пока не получится густой соус, добавить соль, перец и залить соусом картофель, капусту, грибы. Тушить до готовности.

Салат из квашеной капусты с кориандром: квашеную капусту — 300 г и яблоки — 100 г перемешать, добавить мелко нарезанный лук, чайную ложку сахара и молотого кориандра или тмина и заправить растительным маслом.

Кольраби, тушенная с морковью: 500 г кольраби и 200 г моркови нарезать ломтиками, добавить $^3/_4$ стакана молока и соль, потушить. Готовое блюдо посыпать укропом.

Брюссельская капуста в майонезе: срезанные и промытые кочерыжки капусты сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить лук, небольшой соленый огурец, яблоко, соль и сок половины лимона, сахар, заправить майонезом.

Цветная капуста, жаренная во фритюре: соцветия капусты отварить в подсоленной воде до полуготовности. Два яйца взбить с перцем и солью, обмакнуть в них соцветия и положить на сковородку в горячий жир, поджарить, подать как гарнир.

Кипрей (иван-чай)

Хороша трава —
Красна голова:
И медку подарит,
И чайку заварит.

Приходилось ли вам видеть когда-нибудь леса вдоль берегов сибирских рек в июле, особенно с вертолета? Незабываемое зрелище — малиновое море. Это цветет одно из красивейших растений нашей тайги — кипрей. Он первым заселяет лес после пожаров. Как только остынет земля, сквозь пепел пробиваются зеленые продолговатые листочки и затягивают ожоговые раны, поднимаясь розовыми султанами на полтора метра в высоту. Темная, сожженная почва сильно нагревается солнцем, и семена

не всякого растения смогут прорасти, да и ростки многих растений погибают. Только кипрей выдерживает такие условия. «Нет, я не первый замечаю и удивляюсь не один такому свойству иван-чая: цвести в пыли, среди руин»,— говорил о нем И. Фоняков.

Его высокие стебли затеняют почву, спасая от зноя все нежные всходы деревьев и трав. Не без его благотворного влияния вырастает березовый или сосновый лес, он согревает своих подопечных. Замечено, что в кипрейных лесах теплее, там создается свой микроклимат, в окружении иван-чая дольше не замирает жизнь маленьких лесных поселенцев.

Зацвел кипрей — считай, середина лета, а цветет он с июля по сентябрь, когда пчелиная семья в самой силе. Берут пчелки с него и свой хлеб — пергу. Недаром их называют труженицами: чтобы угостить нас ложкой меда, 200 пчелок трудятся весь день. Чтобы получить 100 г меда, им надо посетить миллион цветков кипрея, а гречихи и того больше — 5 миллионов.

Цветки кипрея состоят из четырех чашелистиков розового цвета, четырех свободных лепестков, восьми тычинок и отогнутого пестика. Все цветки собраны в заостренную кисть, раскрываются они с шести до семи утра. У основания его розовых лепестков легко обнаружить капли нектара, который снимают крылатые труженицы — до тысячи килограммов с одного гектара,— затем превращают его в душистый светлый мед. Листья ланцетовидные, очередные, очень похожи на листья ивы. Семена-малютки с белыми волосками. Таких семян гектар кипрея высевает до четырех миллиардов, они имеют отличную всхожесть и энергию прорастания.

Чем севернее растет иван-чай, тем больше в нем витамина С.

У кипрея все идет в пищу: молодые побеги отваривают, как спаржу, корневища едят сырыми и вареными. На Кавказе из корневищ делают муку и пекут хлеб. Из моло-

дых листьев и побегов делают салаты и пюре. Из высушенных листьев готовят чай, который порой не хуже китайского. Пьют его при головной боли, бессоннице, кишечных заболеваниях.

Салат из кипрея: молодые побеги с листьями залить кипятком на 2—3 минуты, воду слить и мелко нарезать побеги, добавить лук или чеснок, соль и сметану, а лучше майонез.

Щи из кипрея: в кипящий бульон положите нарезанный картофель, пассерованные морковь с луком, в конце варки положите вымытые и измельченные стебли кипрея, крапиву и щавель, посолите и добавьте по вкусу семена тмина или укропа. Яйцо и сметану положите в тарелки.

Оладьи из кипрея: 200 г молодых корневищ отварите и пропустите через мясорубку, добавьте к ним яйцо и полстакана муки, соль. Выпекайте на растительном или сливочном масле.

Кислица

Листочек — кисличка,
Цветок невеличка,
Белеет весной
На почве лесной.

Возле стволов хмурых елей в тенистых, влажных лесах можно встретить заросли кислицы. В сыром бору ее очень много, такой бор так и называется: бор-кисличник. В отечественной флоре 6 видов этой травы, а всего в мире ее 800 видов!

Наша кисличка — тонкая, нежная, неприметная трава с тройчатыми листочками, отходящими от корней. Цветочки мелкие, белые с нежными розовыми прожилками. Бывая в лесу, отведайте горсточку ее нежных листочков — они вам понравятся! Щепотка кислички на привале заменит вам и заварку, и лимон, и в любом салате она приятна, да и в щах она с успехом заменит щавель. Недаром майскую зелень народ считает родником здоровья, и праздник-то для нее отведен 16 мая — «Мавра — зеленые щи». В этот день всех обязательно угощали зелеными щами.

Приятны из кислички и напитки — они обогащают нас витамином С. Это старинное противоцинготное средство.

Щи с кислицей: в кипящую воду положите нарезанный картофель, через 15—20 минут — пассерованный лук, когда картофель будет готов, положите кислицу и лавровый лист, через 5 минут снимите с огня.

Паста из кислицы: измельчите 100 г травы на мясорубке, добавьте 200 г сливочного масла, соль, перец, горчицу, перемешайте и используйте для бутербродов.

Клевер луговой

В нем сокрыт обильный мед,
Вкусный и душистый.
Земледельцу ж это клад:
Ничего из почвы он
Даром не похитит.
Ею вскормлен и взращен
И ее насытит.

Под весенними майскими лучами солнца быстро развертываются тройчатые листочки с розовыми многоцветковыми головками. Клевер из семейства бобовых, он, как и все остальные представители этого семейства, на корнях имеет клубеньковые бактерии, усваивающие азот из воздуха и обогащающие им почву. Его можно встретить на лугах, по лесным полянам, среди кустарников.

В пищу употребляют свежие и высушенные головки клевера, им заправляют супы, кладут в салаты, добавляют в чай. Особенно полезен такой чай при цистите, малокровии, кашле, астме, маточных кровотечениях, тромбофлебите.

Салаты из листочков клевера полезны при диатезах у детей, при заболеваниях почек, при простуде.

В листьях и головках клевера содержатся витамины С, Е, B_1, B_2, каротин, салициловая кислота, минеральные вещества. В траве клевера найдено до 5 % флавоноидов, они нормализуют жировой обмен при атеросклерозе и снижают содержание холестерина, обладая силь-

5 Зак. 461

ными антиокислительными свойствами, они защищают организм от кислородного голодания, ионизирующей радиации и отравлений, стимулируют регенерацию и иммунитет. Биостимулирующие свойства клевера объясняются богатым содержанием янтарной кислоты, которая активизирует обмен веществ. Головки клевера содержат аналоги женских половых гормонов — фитоэстрагены. Женщины пьют клеверный чай для образования молока, при болезненных маточных кровотечениях, болях после родов, для профилактики климакса. Растение содержит салициловую кислоту и понижает температуру тела при простуде, ангине, заболеваниях легких, оказывает противовоспалительное действие при ревматизме, кожных заболеваниях. Если вы натерли мозоль, приложите клевер — и боль пройдет. При экземе и кожных сыпях полезны клеверные ванны.

На Кавказе молодые нераспустившиеся головки клевера заквашивают, как капусту. Молодые листья и ростки добавляют в салаты. Листья всех видов клевера в годы войны собирали, сушили, измельчали и добавляли в муку при выпечке ржаного хлеба. Такой хлеб особенно полезен при тромбофлебитах.

Чай с клевером: возьмите одну часть сухой травы зверобоя, две части листьев смородины и одну часть головок клевера. Все это перемешайте и используйте для заварки.

Масло с клевером: 100 г масла смешайте с таким же количеством тертого сыра, 10 свежими или сухими головками клевера и одной чайной ложкой семян тмина или укропа, добавьте соли и перца по вкусу. Используйте для бутербродов.

Щи весенние: отварите мелко нарезанный картофель, заправьте взбитым яйцом, мелко нарезанными листьями щавеля и клевера и пассерованным луком и сразу снимите с огня. Перед подачей в каждую порцию положите ложку сметаны.

Напиток из клевера: 30 головок клевера положите в 3 литра кипящей воды, добавьте полстакана сахара, по вкусу лимонной кислоты или 100 г листьев щавеля. Оставьте на 6—8 часов, затем процедите и охладите.

Княженика арктическая

В краю полярного сиянья
Под сенью северных лесов
Есть кустик с виду неказистый,
А славен ягодкой душистой.

Поленика, куманика, северная малина — так в народе зовут эту превосходную ароматную ягоду. Княженика имеет стелющееся корневище с прямостоячими стеблями, которые несут малиново-розовые цветки. Плод как у малины.

Много княженики в тундре, лесотундре, на моховых болотах. Ягоды содержат до 200 мг% витамина С, эфирное масло, которое и придает ягодам ни с чем не сравнимый аромат. Недаром ее называют полярным ананасом и жемчужиной тундры.

Собирают ягоды по мере созревания. Обычно они спрятаны под листочками, и найти их непросто. Из них варят варенье, компоты, морсы. Заготавливают лист для чая, обладает он противовоспалительным, общеукрепляющим, ранозаживляющим действием. Его пьют как жаропонижающее при простуде, цинге, воспалении горла и рта, кашле, астме, катаре верхних дыхательных путей. Для приготовления лечебного напитка берут 3—4 листочка и настаивают в стакане кипятка 30 минут; принимают теплым несколько раз в день.

Собирая листья княженики, помните, что она растет медленно, осторожно отщипывайте лист, не повреждая ее корневищ.

Кориандр (кинза, кишнец)

В диком виде в нашей области он не растет, но очень легко выращивается из семян на приусадебных участках и даже в комнатных условиях. С пищевой и лечебной целью используется молодая зелень и семена.

Кориандр употребляют для ароматизации хлеба (бородинский), кондитерских изделий, маринадов, соусов, сыров, ликеров, пива. Семена используют в Грузии, Армении, Азербайджане и республиках Средней Азии при изготовлении тушеных блюд из мяса и дичи. Зелень едят в свежем и сушеном виде зимой, добавляя в национальные блюда. Плоды кориандра находят широкое применение в консервной, ликеро-водочной, пивоваренной и кондитерской промышленности. Измельченные плоды способствуют сохранению мяса.

Эфирное масло семян обладает разнообразным действием: желчегонным, болеутоляющим, антисептическим, ранозаживляющим, усиливающим деятельность пищеварительных желез, противоглистным. Зелень следует вводить в пищу при гастритах и язве желудка.

Семена начинают собирать в период восковой спелости. Когда зонтики начинают буреть, растения срезают и оставляют в снопах для дозревания на два-три дня.

Крапива двудомная

Не огонь, а жжется,
Не лен, а прядется.

Все знают эту жгучую траву. Как только пригреет весеннее солнце, она первая поднимает над землей свои темно-зеленые листочки. Следует знать, что у нас есть три вида крапивы: жгучая, коноплевая и двудомная. Последнюю заготавливают как лекарство.

Предпочитает крапива жирные и влажные почвы. Волоски ее, пропитанные кремнеземом, легко обламываются, делая на коже царапину, в которую попадает сок волоска, в основном состоящий из муравьиной кислоты. На острове Ява и в Индии есть такие виды крапивы, ожог которых так же опасен, как укус змеи.

Но, несмотря на лютую жгучесть, крапива привлекает

людей с незапамятных времен. Уже в первом веке нашей эры ее зачислили в арсенал целебных средств. Богатый набор солей, витаминов выдвигает крапиву в ряд перспективных лекарственных растений. В ней в 5 раз больше витамина C, чем в лимоне, и в 10 раз больше, чем в яблоках. Каротина в 5 раз больше, чем в моркови. Кроме того, в ней есть витамины K, B_2, много железа, меди, марганца.

По питательной ценности она близка к бобовым растениям, поэтому ее заготавливают на корм скоту.

Из листьев получают зеленую краску для кондитерских изделий, из корней — желтую. Сотни лет ее использовали в ткачестве, холст из нее шел на пошив верхней одежды, парусов, плели из нее рыболовные снасти, веревки, канаты, готовили ценные сорта бумаги, ее зола шла как удобрение. А нежные соцветия — отличная заварка.

В медицине крапиву применяют как кровоостанавливающее средство при маточных, геморроидальных, легочных, кишечных и носовых кровотечениях. Крапивой лечат малокровие, так как она способствует повышению содержания гемоглобина и увеличению количества эритроцитов. К ней прибегают при заболеваниях печени, почек, диатезе, лишаях, бронхите и туберкулезе, при спазмах желудка, привычных запорах. Свежие измельченные листья крапивы врачи использовали уже в XVII веке как ранозаживляющее средство, стимулирующее процессы грануляции и эпителизации. Гнойные раны посыпали сухим порошком листьев. Отвар или настой крапивы следует втирать в кожу головы при выпадении волос (1 столовая ложка на стакан).

Молодые побеги с листьями употребляют как приправу к зеленому борщу, их маринуют, сушат и квасят. В Скандинавии и Польше готовят соус и пюре к мясным блюдам.

Соус из крапивы: 200—300 г молодой крапивы пропускают через мясорубку, добавляют мелко нарезанный зеленый лук, соль, душистый

перец, поджаренную муку и все разводят горячим молоком или мясным бульоном. Такой соус подают к макаронам, картофелю, котлетам.

Зеленые щи: молодую крапиву вымыть, перебрать, залить горячей подсоленной водой, отварить 2 минуты, протереть через сито, прибавить мелко нарезанный поджаренный в масле лук, рубленое, сваренное вкрутую яйцо, заправить сметаной или тертым сыром, подать к столу с гренками.

Весенний салат: возьмите поровну (по 100—200 г) крапивы, зеленого лука, листьев пастушьей сумки. Крапиву предварительно обварите. Все перемешайте, посолите, заправьте майонезом или сметаной. Можно в качестве пряности добавить молотые семена тмина или кинзы. Сверху салат украсьте кружками вареного яйца из расчета одно яйцо на порцию салата.

Крапива полезна всем как поливитаминный овощ, но противопоказана лицам, страдающим тромбофлебитом, гипертонией, повышенной свертываемостью крови. Таким больным нужно в крапивные салаты добавлять листья донника или пить чай из него, добавлять в салаты головки красного или белого клевера.

Лапчатка гусиная

Идут братцы лугом
Цепью друг за другом,
Пиджаки зеленые,
Шапки золоченые.

Гусиная лапка названа так потому, что ее хорошо едят гуси. Может ее есть и человек. Это низенькое растение с ярко-желтыми цветками. Листочки ее прерывисто-перистые, покрытые снизу белыми шелковистыми волосками. На ползучих побегах по нескольку растений: поднимите от земли одно растение, и за ним потянутся другие. Цветет она с мая по октябрь.

В листьях много витамина С — 260 мг%. Листья можно класть в супы, салаты. Клубнеобразные корни содержат много крахмала. Из них делают муку и пекут лепешки, блины. В Англии их используют в качестве приправы.

Зеленые щи готовят так же, как из крапивы: на 150—200 г листьев гусиной лапки берут 50 г щавеля, 10 г петрушки, немного моркови,

лук репчатый или зеленый. Листья лапчатки мелко режут, отваривают 3 минуты, добавляют к ним щавель или лесную кисличку, мелко нарезанные, пассерованные на масле морковь, петрушку, лук. Заправляют сметаной или майонезом.

Листья для пищевых целей берут до цветения. Траву для лечения берут во время цветения. Отвары ее применяют как обезболивающее, мочегонное, регулирующее солевой обмен веществ, при эпилепсии как противосудорожное. Настой применяют наружно при дерматитах, стоматите, зубной боли, для укрепления десен, кладут в ванны при кожных болезнях.

Липа

И так в старину бывало —
Дерево людей обувало.
Даст резную посуду
И полечит простуду.

На улицах города и в окрестных лесах можно встретить замечательное дерево с черным стволом, которое распускает свои нежно-зеленые листочки позже всех,— это липа. За нежный и красивый облик древние славяне посвятили ее Ладе — богине любви и красоты.

Липа — одно из наиболее долговечных деревьев. Живет она до тысячи лет. Мед ее ароматный, полезный. Липовый цвет — хорошее средство от простуды, чай из него пьют при кашле, неврастении, при воспалении легких и камнях в почках. Но собирать липовый цвет с уличных деревьев нельзя — здесь он пропитан пылью, вредными выхлопными газами автомашин. В пору цветения особенно полезно побывать в липовых парках сердечникам, гипертоникам.

Салат корейский: на 500 г промытых и нарезанных липовых почек, очищенных от старых чешуек, или молодых листьев возьмите стакан сметаны, два сваренных яйца, посолите по вкусу, перемешайте и уложите в салатник. Украсьте свежими листочками березы и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Чай с липовым цветом: соберите цветки с прицветниками, высушите их, чтобы они легко ломались, положите 2 столовые ложки этих цветков на заварочный чайник и одну ложку черного чая. Заварите, накройте салфеткой и дайте постоять 5 минут. Разливайте по чашкам, не добавляя кипятка. Такой чай имеет золотистый цвет и тонкий аромат.

Лопух (репей)

Больно не укусит,
А когтей не отпустит,
Как он щедр и как богат,
Не сорняк, а сущий клад!

Кто не знает, с какими усилиями приходится отрывать от одежды и волос колючие комочки его соплодий. Не случайно лопух считали символом навязчивости в те времена, когда люди пользовались растениями как символами и дарили их со значением — лилию в знак тоски, розу в знак любви, колокольчик обозначал болтливость, тростник — нерешительность (он всегда колеблется на озере, если даже нет ветра), тюльпан — гордость (осыпая лепестки, он не гнется), незабудка — верность и постоянство, подорожник — выносливость, осина и тополь — трусость (их листочки всегда дрожат), чертополох — защиту, отпор (сорванный, он гибнет моментально).

Но вспомним о лопухе. Его можно встретить везде, но особенно он любит мусорные места, пустыри, свалки, Растет почти на каждом огороде, дачном участке. Он как бы просится к человеку. И действительно, это замечательное растение очень полезно.

Лопух дает прекрасный корнеплод, который заменит морковь, петрушку, пастернак. Корни лопуха можно есть сырыми, вареными и жареными, делать из них лепешки. В Японии он давно введен в культуру как овощное растение под названием гобо, его выращивают на приусадебных участках и промышленных плантациях. В настоящее время как овощное растение лопух уже культи-

вируют в Бельгии, Франции, Китае, США. Корни лопуха нужно собирать поздней осенью, в первый год роста, когда корень его сочен и питателен и достигает размера крупной моркови.

Используют в супы и очищенные черешки молодых листьев лопуха, в них много витамина С.

Блюда из него полезны диабетикам, людям, страдающим экземой и другими кожными заболеваниями. Для укрепления роста волос применяли репейное масло (10 %-я вытяжка из корня на оливковом или миндальном масле). Это масло является хорошим средством при сухой себорее, выпадении волос, дерматитах.

В народе пользуется известностью оригинальный способ лечения ревматизма: суставы смазывают мазью из корней лопуха, затем больной ложится в бане на полок и лежит там полчаса, в это время пьет глотками теплый отвар корней лопуха. Когда выступающий пот станет подсыхать, суставы снова натирают мазью и забинтовывают теплыми шерстяными платками на ночь. Мазь готовят из молотого корня лопуха в равном объеме со свиным жиром. Компрессы из свежих листьев лопуха помогают при подагре, артрите, полиартрите. Отвар из листьев и корней дают детям при диатезах, болезнях печени, запорах, кожном туберкулезе и опухолях.

Корни лопуха, жаренные с картофелем: промойте корни, очистите их от кожуры, отварите в течение 3 минут, выложите на сковородку, добавьте столько же картофеля, масла растительного, посолите и жарьте до готовности, перед подачей на стол добавьте зеленый лук.

Суп с черешками лопуха: возьмите молодые листья лопуха, отделите от них черешки, почистите их, как морковь, порежьте кружочками, обварите и подержите в воде минут 5—6, воду слейте, а потом заправляйте ими суп за 5—10 минут до готовности.

Оладьи из лопуха: возьмите стакан тонко молотых корней лопуха и добавьте один стакан пшеничной муки (лучше грубого помола), залейте стаканом кефира или простокваши, добавьте по вкусу соль и сахар, яйцо. Выпекайте оладьи на подсолнечном масле.

Кофе из корней лопуха: промытые корни измельчить, высушить,

поджарить в духовке до побурения и размолоть на мельнице. Заварить из расчета одна чайная ложка на стакан кипятка. Можно добавить к лопуху равное количество цикория. Такой кофе особенно полезен для диабетиков.

Ложечница арктическая

Трава эта уходит далеко на север, до берегов Ледовитого океана. Повсеместно встречается в тундровой зоне. Местные названия: цинготная трава, морской лук, ложечный хрен. Это двулетнее растение из семейства крестоцветных, с тонкими ветвистыми стеблями высотой 15—30 см. В первый год дает только розетку прикорневых листьев с черешками. Цветки белые из 4 лепестков. Плод — округло-яйцевидный стручок на длинной ножке. Она считается хорошим средством от цинги, глистов, при воспалении десен, ангине, слабом пищеварении, болезнях мочевого пузыря.

В зеленых частях витамина С содержится в 5 раз больше, чем в лимоне, поэтому ее лучше есть свежей в салатах.

Листья ее можно готовить впрок, мариновать, солить.

Салат летний: картофель отварить, охладить, нарезать. Промытые листья ложечницы и лук нашинковать, посолить, соединить с картофелем, заправить сметаной или растительным маслом.

Суп витаминный: сварить картофельный суп с рисом и заправить его пассерованным луком с ложечницей (150—200 г) за 10—15 минут до готовности.

Для пасты: на 100 г измельченной на мясорубке травы взять 100 г сливочного масла, 4 дольки чеснока, чайную ложку столовой горчицы, соль, перец. Перемешать и использовать для бутербродов.

Или можно взять сливочное масло и измельченные листья поровну (200 г), добавить чайную ложку аджики, тщательно перемешать и намазать пасту на хлеб, подать перед обедом.

Лук репчатый

Кто его раздевает,
Тот слезы проливает.

Как огородная культура лук стал известен за много тысячелетий до нашей эры. Древние египтяне и римляне считали лук могучим средством против многих болезней, широко использовали его в пищу и даже носили в качестве амулетов.

Лук используют для профилактики цинги, 70 г зеленого лука удовлетворяют суточную потребность организма человека в витамине С. Лук улучшает аппетит, повышает секрецию пищеварительных желез, усиливает перистальтику кишечника, кашицей лука лечат гнойничковые заболевания. Свежий лук повышает половую потенцию, применяется для профилактики и лечения атеросклероза и гипертонической болезни.

Но не следует употреблять в большом количестве свежий лук при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях печени, почек, острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Малина

Летом рад я свежей
Ягодке медвежьей,
А сушенная в запас
От простуды лечит нас.

Малиной с удовольствием лакомятся все: и люди, и птицы, и даже медведи. Распространена она во всей лесной зоне по вырубкам и лесным полянам.

В ягодах малины есть калий, медь, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, витамины.

Издавна на Руси заготавливали сухие ягоды малины, варенье для лечения простуды как потогонное и жаро-

понижающее. Настой листьев и веток применяют как вяжущее и противовоспалительное при геморрое, гастритах, энтеритах, кашле, ангине, при угрях, сыпях, диатезе у детей, отвар корней — при геморрое и астме. Настой цветков используют наружно для глазных примочек, при рожистых воспалениях кожи.

В ягодах малины содержится большое количество стеринов, которые являются антагонистами холестерина, поэтому употребление в пищу ягод предупреждает развитие атеросклероза.

Мусс малиновый: 4 стакана ягод малины промыть в сите под краном и протереть. Выжимки залить литром воды, вскипятить, процедить, добавить стакан сахарного песка и столовую ложку желатина, довести до кипения и соединить с протертой ягодой, разлить по чашкам, остудить.

Малина со сливками: на 2 стакана малинового сока взять полстакана сахарной пудры, 2 стакана сливок. Сливки с сахаром предварительно взбить. Разлить по стаканам, добавив по нескольку ягод малины.

Крем «Северный»: в стаканы положите мороженое ($^1/_2$ объема), столовую ложку клюквы, столько же малинового сиропа и долейте газированной водой. Подайте не смешивая.

Чай с листьями малины: во время простуды возьмите 2 столовые ложки листьев и веточек, на которых сняты ягоды (верхушки). Заварите, дайте постоять 30 минут. Пейте порциями в течение дня.

Манжетка

На лугу найдешь весной
Лист волнистый, вырезной.
И портнихе не позор
Взять к манжеткам тот узор.

Она растет повсюду: в рощах, на холмах, опушках, межах, в таежной, лесной и лесостепной зонах. Низкорослая, 10—30 см, многолетняя трава, розетка листьев зимует под снегом. Узнают ее по складчатым округлолопастным листьям. По форме они напоминают герань, но у основания черешка листьев прилистник расположен воронкой — манжетой.

Засилие на лугу манжетки предупреждает о неправильном выпасе скота, о чрезмерной нагрузке на пастбище: где выедают бобовые и злаки, там разрастается манжетка.

Применяют ее отвары при несварении желудка, вялой перистальтике, сок ее закапывают в нос при насморке. В пищевом значении она представляет определенную ценность: витамина С в ней 210 мг%, а каротина больше, чем в моркови. Ранней весной ее листья следует класть в супы и салаты. Сушить на зиму ее нужно при температуре 100°, чтобы сохранить витамин С. Листья можно солить.

Салат из манжетки: листья манжетки вымыть и вскипятить, охладить, измельчить и добавить зеленый лук, заправить сметаной, тертым хреном, посолить. Можно к ней добавить листья пастушьей сумки.

Жаркое с манжеткой: отварите или пожарьте мясо с картофелем, за 15 минут до готовности добавьте измельченные листья манжетки и лук. Добавьте соль, перец, лавровый лист по вкусу и тушите до готовности.

Марь белая (лебеда)

Травушка белым-бела,
Словно в мельнице была.

Самый обычный надоедливый сорняк. Не зря говорят: «Осот да лебеда для посевов беда». Известно 30 видов марей. Та, которая употребляется в пищу, имеет характерный слегка блестящий налет. Листья ее яйцевидно-ромбические, с тупыми зубчиками. Цветки мелкие, зеленые. Используют в пищу листья только до цветения. Ранней весной ее нежные побеги кладут в мясную похлебку, в салаты, а летом в окрошку.

Однако люди старшего поколения помнят, как в годы военного лихолетья из сухой лебеды пекли лепешки, добавляя ее в муку, но чаще пользовались ее молотыми семенами, иногда из семян варили кашу. Но много лебеды есть нельзя, от нее люди худеют, теряют много

азота. Кроме того, лебеда красильное растение, из нее готовили раньше красную краску.

Наружно настой травы в народной медицине используют при кожном зуде, коростах, гнойных ранах, для полосканий полости рта при ангине. Внутрь применяли при истерии и поносах, головной боли.

Молодые листья лебеды используют в качестве заменителя шпината. В Румынии листья лебеды и крапивы квасят вместе с помидорами, перцем, кабачками, молодыми побегами винограда, а зимой подают в качестве гарнира к мамалыге и мясным блюдам.

Салат из лебеды с морковью: 100 г молодых листьев лебеды, 150 г моркови сырой или отварной заправляют сметаной, солью и уксусом. Морковь можно заменить отварной свеклой или свежей капустой, в последнем случае капусту предварительно перетирают с солью.

Салат из лебеды со щавелем: 150 г листьев лебеды, 50 г щавеля обварить, добавить отварной картофель, посолить, заправить растительным маслом, тертым хреном, уксусом и яйцом.

Медуница

У Надежды две одежды:
То в розовом платье,
То в синем халате.

Не успел еще сойти снег, а в наших лесах уже цветет розовыми и синими цветками медуница. Их окраска зависит от антоциана, который у молодых цветков проявляет розовую окраску, так как содержимое их клеток имеет кислую реакцию, а у стареющих цветков она слабощелочная.

Этот цветок в лесу первым ласкает наш взор. Только жаль, что рвут его целыми охапками, вместо того чтобы взять 3—5 стебельков. В таком букете каждый цветок виден во всей его красе.

Медуница медоносное, пищевое, лекарственное растение. Весной из ее прикорневых листьев можно готовить

салат. В Англии для этих целей ее разводят в значительных количествах. В ней есть рутин, каротин, соли калия, кальция, железо, медь, никель, титан, марганец, бор. Витамин С сохраняется в медунице после высушивания, варки, засолки, маринования.

В медицине отвар медуницы и блюда из нее полезны при кашле, бронхите, туберкулезе, пневмонии.

Учитывая ее полезные действия, медуницу стоит выращивать на приусадебных участках и использовать как ранний салат.

Салат из медуницы: 300 г молодых листьев медуницы промыть, добавить 100 г зеленого лука, вкрутую сваренное яйцо, посолить, заправить майонезом или сметаной.

Можно к такому салату добавить свежую морковь, вареный картофель, острый томатный соус.

Морковь

Красная девица
Сидит в темнице,
А коса на улице.

Более двух тысяч лет до новой эры человек оценил достоинства моркови.

Ее корнеплоды богаты каротином, витаминами B_1, B_2, B_6, С, Е, К, РР, солями железа, кобальта, калия, меди, фосфора, йодом. Наибольшее количество витаминов содержится в наружных слоях корнеплодов, причем в красной их намного больше, чем в желтой.

Морковь едят вареной, сырой и жареной, консервируют, квасят с капустой и даже варят варенье. Блюда из нее полезны при малокровии и упадке сил, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек и печени, геморрое и запорах, экземе, сухости кожи.

Свежим соком полощут рот при стоматитах. Важное значение имеет морковь для лечения расстройства зрения, связанного с недостатком в организме витамина А. Еже-

дневное употребление свежей моркови значительно укрепляет организм, повышает его сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Порошок из семян можно использовать при почечнокаменной болезни, а также как слабительное и мочегонное по 1 г 3 раза в день. Из семян получают даукарин, который рекомендуется для лечения хронической коронарной недостаточности с явлениями стенокардии. При геморрое следует пить отвар из морковной ботвы. Иногда морковный сок применяют в косметике — он придает коже лица свежесть, предупреждает морщины.

Тертую морковь прикладывают к ожогам, ранам, язвам, опухолям.

Морошка

Только здесь, на просторах Сибири,
Наклоняяся к тундрам великим,
Зреют лучшие ягоды в мире,
Ароматом пропитаны диким.

Именно о морошке так ласково и тепло сказал ученый-геолог, профессор Петр Людвигович Драверт. Это растение тундр и болот. Как только начинается редколесье, а под ногами подушки зеленого моха, то тут, то там торчат белые цветки — это морошка. Идет она по всему северу Сибири, спускаясь до 52° северной широты. Вначале ягоды красные, потом, наливаясь соком, становятся янтарно-желтыми. Плодом она походит на малину.

Ее плоды содержат витамина С в 4 раза больше, чем лимон, в ней есть органические кислоты, каротин, микроэлементы, кальций, магний, медь, кремний, хром и другие. Ягоды обладают высокой фитонцидностью, среди ее зарослей всегда легко дышится. Сок из ягод, даже разведенный водой, сохраняет свою бактерицидную силу и после 30 дней. Урожайность ее на сфагновых болотах до 50—80 кг/га. Настой и отвар растения пьют при

отложениях солей, как витаминное, потогонное, мочегонное, ранозаживляющее, кровоостанавливающее средство, при цинге и отеках сердечного происхождения. Плоды едят при кашле и простуде.

Из ягод можно готовить мармелад, желе. После сбора ягоды нужно сразу же перебрать. Витамин С в моченой морошке сохраняется почти полностью. При хранении больше года в ней снижается содержание витамина С, а каротина, наоборот, возрастает.

Моченая морошка: возьмите бутыль, наполните ягодами, залейте кипяченой водой, завяжите марлей и поставьте в прохладное место.

Сок морошки: ягоды промыть, ошпарить, протереть сквозь сито, добавить 500 г сахара на литр сока. Пастеризовать.

Мармелад: возьмите стакан сока морошки, полстакана сока клюквы, стакан сахара, столовую ложку желатина. Все тщательно перемешать, довести до кипения, вылить на противень, когда загустеет, порезать и посыпать сахарной пудрой.

Мята

И в лесу, и в квасу,
И в конфетке, и в таблетке.

Веточка мяты помогла ученым сделать великое открытие — понять тайну воздушного питания зеленых растений. Химик Джожеф Пристли в 1771 году посадил под колпак мышь, которая погибла. Затем туда поставил ветку мяты и снова посадил мышь. Через 7 дней мышь была жива, а ветка выросла, поглощая углекислый газ и выделяя кислород. За это открытие Пристли получил золотую медаль.

Позднее этот процесс научно доказал и обосновал русский ученый Климент Аркадьевич Тимирязев и назвал его фотосинтезом. Способность зеленого листа очищать воздух от углекислого газа, используя его для создания органических веществ, и выделять кислород он назвал космической ролью растения.

Чаще всего мы встречаем мяту на сырых местах,

6 Зак. 461

по берегам озер, рек, на пойменных лугах, в заболоченных лесах.

Мята — одно из самых душистых растений отечественной флоры. В кулинарии она находит применение как пряность. Ее кладут в квас, ликеры, в печенье, пряники, булочки, компоты, кисели, морсы. Медицина применяет мяту перечную как ветрогонное, потогонное, при расстройствах желудка, кашле, повышенной кислотности желудочного сока, заболеваниях печени и сердца. Входит в состав капель Зеленина и валокордина. Ее эфирное масло добавляют к зубному порошку, в парафиновые карандаши от мигреней.

Чай с мятой: высушенную мяту, листья малины и цветущие верхушки кипрея смешайте в равных частях. На заварочный чайник положите 1 чайную ложку измельченного гриба чаги или порошка из обжаренной в духовке до темной корочки моркови и добавьте 2 столовые ложки смеси трав. Настаивайте 3—5 минут и сразу разливайте по чашкам.

Квас с мятой: 300 г дробленых ржаных сухарей залить 3 литрами воды, настаивать в течение 4 часов. Жидкость слить, добавить 150 г сахара и 30 г мяты свежей или сухой, положить немного дрожжей и оставить на 12 часов. Затем разлить в бутылки, добавив по 3—4 изюминки. Через 2 дня квас готов.

Настурция

Стебли тонкие, длинные,
А под зеленым щитом —
Цветки, как атласные,
Желтые, красные.

Чаще всего ярко-оранжевые цветки ее мы видим на клумбах, балконах. Переселившись к нам из Южной Америки, она хорошо прижилась и сохраняет зелень с ранней весны до поздней осени.

Ее используют для лечения кожных сыпей, бронхитов, почечнокаменной болезни, цинги. В ней в 2 раза больше витамина С, чем в черной смородине (до 500 мг%). Ее фитонциды губительно действуют на возбудителя бруцеллеза.

Из нее можно готовить десятки полезных блюд: салаты, супы, маринады. Листья собирают с весны до поздней осени, а плоды сразу после опадения цветков, пока они мягкие.

Салат из настурции: к 20 листочкам настурции добавить 2—3 средних вареных картофелины и несколько веточек укропа, вареное яйцо, соль и заправить сметаной.

Салат из цветочных почек со свеклой: стакан цветочных почек настурции отварить, добавить столько же свеклы и зеленого горошка, посолить, заправить майонезом.

Жаркое с семенами настурции: молодые зеленые семена настурции добавляют к утке или курице, когда тушат в жаровне, 100 г на килограмм веса птичьего мяса. Это придает мясу аромат и остроту. При подаче на стол можно в качестве гарнира добавить консервированный зеленый горошек.

Огуречная трава

В юго-западной части СССР она встречается как сорняк на полях, огородах. Листочки и стебли ее покрыты волосками, стебель сочный, ветвистый. Эту траву обязательно нужно иметь на приусадебном участке. Семена следует высевать на глубину 3 см на расстоянии 35 см. Всходы появляются на седьмой день. Через 30 дней растение готово к уборке. Его голубые цветки выделяют много нектара.

Листья и сочные стебли используют в окрошке, салатах, винегретах, холодных борщах; свежие цветки огуречной травы кладут в холодные напитки и едят в засахаренном виде.

В народной медицине ее применяют при функциональных нервных заболеваниях, неврозах сердца, ревматических и подагрических болях в суставах и мышцах. В болгарской медицине рекомендуют настой из травы (1:10) при отеках, воспалении почек, как потогонное и легкое слабительное.

Для лекарственных целей траву заготавливают во

время цветения, мелко режут, раскладывают тонким слоем на бумажном листе и сушат под навесом.

Салат весенний: на 100 г листьев огуречной травы 40 г зеленого лука, 1 вареная картофелина, 20 г сметаны.

Холодник: отварите 200 г свеклы, нашинкуйте, в отвар добавьте (1:1) кефир, положите нарезанный картофель, лук и огуречную траву, посолите, заправьте толченым тмином, укропом или петрушкой.

Одуванчик

Был шарик бел,
Да ветер его съел.

Где только его не встретишь! На пустырях, полянах, лугах, у обочин дорог, тротуаров и даже между шпалами на железнодорожном полотне. Перед ненастьем желтый цветок сжимает свои лепестки и опускает головку, чтобы не намокли тычинки. А белый складывает, как зонтик, свои пушинки-парашютики, словно знает, что дождь прибьет семена к земле и не даст им улететь. Луг, где растет одуванчик, несколько раз в день меняет свою окраску, до 6 утра он зеленый, встало солнышко — пожелтел, после 3 часов дня снова зеленеет.

Как огородная культура одуванчик культивируется во Франции, Голландии, Австрии, ФРГ, Японии, Индии, США. В пищу употребляются цветки, листья, корни. В них содержатся необходимые человеку мирокэлементы: бор, марганец, фосфор, никель, медь, молибден, кобальт.

Одуванчик обладает желчегонным, кроветворным, успокаивающим действием, что позволяет его считать одним из ценнейших весенних растений. Поджаренные корни одуванчиков могут заменить кофе, этот напиток очень полезен для диабетиков, улучшает углеводный и солевой обмен веществ. В старину одуванчик считали эликсиром бодрости, снижающим усталость и улучшающим пищеварение.

Цветочные корзинки маринуют, заменяя ими каперсы,

которые кладут в солянки и винегреты, подают к тушеному мясу, птице.

В медицине одуванчик применяют при анацидных гастритах, при холецистите, катаре желудка и кишечника, при малокровии. В косметике соком одуванчика выводят бородавки, веснушки, мозоли. Авиценна сводил им бельмо глаза. Вот сколько полезных качеств имеет всем знакомый одуванчик.

Молодые листья весной почти не горчат, нежны и больше пригодны для салатов. Летние листья нужно вымачивать в воде, чтобы удалить горечь. Салат из одуванчика лучше заправить майонезом. Туда кладут отварной картофель, свеклу, горошек, лук, морковь, уксус, рубленое яйцо, чеснок, укроп.

Можно к салатам из одуванчика использовать заправку из растительного масла, уксуса, сахара, соли, молотого перца и воды.

Салат майский: возьмите примерно 100 г листьев одуванчика, столько же зеленого лука и 50 г петрушки или сельдерея, сварите одно яйцо, заправьте сметаной, солью и добавьте 1 чайную ложку сахара, растворенную в столовой ложке 5 %-го уксуса.

Салат с медуницей: взять поровну листья одуванчика и медуницы. Измельчить, добавить лук, измельченную петрушку, или укроп, или семена тмина, посыпать солью и помять, чтобы растения дали сок, заправить уксусом с растительным маслом или сметаной.

Паслен черный

Помидору брат,
Носит черный халат.

Осенью на огородах, пустырях, полях картофеля мы встречаем траву с черными ягодами. Иначе паслен называют поздникой — поспевает позже всех. Родня этой траве помидор, картофель, перец, табак. Листья по краям выемчатые, ярко-зеленые, цветки белые с ярко-желтыми тычинками, собраны в кисть по 3—8 штук.

Свежие ягоды Авиценна рекомендовал как мочегон-

ное и кровоостанавливающее, листья как обезболивающее, при бессоннице. Натирая соком травы лоб и виски, лечат головную боль.

В настоящее время трава паслена черного признана фармакопеями Англии, Франции, Португалии, Турции. В России применялся паслен в основном в народной медицине как слабительное и глистогонное. Плоды и водный настой травы давали для снижения кровяного давления, при ангине, спазмах желудка, мочевого пузыря, эпилепсии, судорогах, зуде кожи, сок листьев закапывают в нос при насморке.

Попробуйте осенью его ягоды, когда они совсем черные, но больше стакана есть их не следует, все-таки непривычное для нас блюдо. Чтобы отбить характерный запах, перед едой нужно обварить их кипятком.

Начинка для пирогов: возьмите стакан ягод паслена и стакан ягод смородины, пересыпьте их стаканом сахара и добавьте одну столовую ложку крахмала — начинка для пирогов готова.

Пастернак посевной

Научное название рода от латинского пастус — пища дано по съедобному корню. Это двулетнее растение из семейства зонтичных, высотой до 1,5 м. Стебель ребристый, голый, листья перистые с длинными влагалищами. Цветет в июне-июле.

Пастернак известен с глубокой древности, но разводить его стали в XVIII веке. По запаху корень его напоминает петрушку и сельдерей, он содержит витамины B_1, B_2, C (до 40 мг). В нем содержится 342 мг% калия (в моркови 161), фосфора 69 мг% (в моркови 39).

Настой из двух столовых ложек корней на стакан кипятка советуют пить при упадке сил 4 раза в день по $^1/_4$ стакана до еды. Применяют отвар корней и листьев как спазмолитическое, болеутоляющее средство, при кам-

нях в почках и мочевом пузыре, как отхаркивающее. Из семян получен препарат пастинацин — спазмолитик и седативное средство, применяемое для лечения стенокардии с коронарной недостаточностью, и препарат бероксан, предназначенный для лечения гнездовой плешивости и витилиго. Препараты повышают чувствительность кожи к действию солнечного света и стимулируют образование пигмента меланина.

В пищу используют чаще корни. Они ароматичны и имеют приятный вкус, их тушат, кладут в супы, употребляют в качестве гарнира к мясу. Используют пастернак при консервировании огурцов, добавляют в маринады. Его легко можно вырастить из семян на приусадебном участке. Он не менее важен в питании человека, чем петрушка и сельдерей.

Омлет с пастернаком: высушенные корни следует размолоть на кофемолке, взять чайную ложку порошка из расчета на два яйца и всыпать в смесь молока со взбитыми яйцами, вылить смесь на горячую сковороду и довести до готовности.

Салат с пастернаком: возьмите 10—15 молодых листьев подорожника, столько же по объему крапивы и добавьте 4—5 листочков пастернака, зелень промойте, опустите в кипяток на 1—2 минуты, мелко порежьте, добавьте зеленый лук, посолите, заправьте сметаной и измельченным вареным яйцом. Такой салат полезен при кашле, язве желудка и неврозе, спазмах коронарных сосудов. При камнях в почках и мочевом пузыре к такому салату можно добавить траву молодого спорыша.

Соус с пастернаком: в небольшом количестве воды отварить мелко нарезанные листья пастернака, затем добавить к ним ложку муки, поджаренной на масле, прокипятить, прибавить сметану и мелко нарезанные кусочки лимона или помидора, снова вскипятить и подать к столу как приправу к мясному блюду.

Пастушья сумка

Вышли в поле пастушки,
За спиной у них мешки,
А мешочки-котомочки
На тугой тесемочке.

Листочки этой травки показываются из-под снега, как только появляются первые проталинки. В то время как наверху у нее распускаются беленькие цветочки из 4 лепестков, снизу стебля торчат во все стороны треугольные стручочки, похожие на маленькие пастушьи сумочки. В течение лета она дает четыре поколения, поэтому вы всегда можете встретить эту молодую вкусную травку. Одно растение дает до 64 тысяч семян. Это злостный сорняк посевов, но растение лекарственное и введено в медицину в 1914 году как кровоостанавливающее при легочных и маточных кровотечениях. Отвар пастушьей сумки применяли при лихорадке, хронических нефритах, цинге, для заживления ран, язв. На Востоке ее семена используют вместо перца и горчицы, а русские крестьяне умели из нее готовить острую горчицу и называли траву редешник за вкус листочков и семян, напоминающий редьку.

В листьях пастушьей сумки содержатся витамины K, B_1, C (до 177 мг%), витамина A больше, чем в моркови, эфирное масло, железо, хром, марганец, медь, титан, алюминий, фосфор, кальций.

Эту траву можно есть в салате, солить впрок с другой зеленью, класть в окрошку. Зимой ее можно вырастить на окне.

Салат из пастушьей сумки: возьмите пучок листьев пастушьей сумки (100—150 г), нашинкуйте их, добавьте к ним 2—3 помидора или огурец, репчатый или зеленый лук, посолите, заправьте майонезом или сметаной. Для придания пикантного вкуса посыпьте кориандром или тмином.

Окрошка: мелко нарезанные листья пастушьей сумки залейте квасом или молочной сывороткой, добавьте тертую редьку или редиску, картофель, огурец, яйцо, зеленый лук и заправьте сметаной.

Салат летний: на 100 г огурцов и помидоров возьмите 100 г

листьев пастушьей сумки. Сверху украсьте вареным яйцом, посолите, заправьте сметаной.

Такие блюда полезны тем, у кого привычные запоры, обильные маточные кровотечения, болезни мочевого пузыря, почек, печени. Листья ее широко используются в кулинарии Китая, Японии, Индии. Во Франции нежная зелень пастушьей сумки считается деликатесом и используется для острых салатов.

Папоротник орляк

Спит улита, круто завита,
А проснется — листом обернется.
В сумерках да в сырости
Рада травка вырасти.

Много миллионов лет назад на земле существовал первобытный лес. Это был каменноугольный период. Угрюмые ландшафты. Дожди. Туманы. Теплые болота, где жили и умирали предки современных папоротников. Мощные колонны их стволов достигали 20—40 метров высоты, до 2 метров в диаметре. Наверху стволы многократно ветвились, и у многих узкие длинные листья группировались в зеленую крону. Вместо цветков у них были шишки: мелкозернистые споры.

И сейчас папоротниковых на земле 10 тысяч видов, но былого величия в них нет. Только в тропиках некоторые из них достигают 16 метров высоты и имеют листья длиной до 4 метров.

Наши сибирские папоротники куда скромнее: наземного стебля у них нет, только корневище. От них вверх устремляются зачатки листьев. Их называют вайями, они скручены, как раковины улитки. Вырастая, они не боятся ни солнца, ни ветра, ни града.

В нашей зоне орляк редко дает споры, но и без спор с помощью корневищ заселяет луга и вырубки.

Растет в елово-сосновых и березовых лесах с мхами, черникой, грушанкой, майником. Листья его сложноперистые, треугольного очертания.

Так как процесс размножения папоротника изучен сравнительно недавно, его считали загадочным растением и сложили легенды о его цветке, который якобы появляется в ночь на Ивана Купалу. Люди верили, что обладатель такого цветка легко откроет любой замок и найдет клад. На самом же деле папоротник не цветковое, а споровое растение.

Животные не проявляют интереса к орляку. Для лошадей и крупного рогатого скота он ядовит, только свиньи с удовольствием едят его крахмальные корневища.

Нежные побеги орляка — вараби — национальное блюдо японцев. Едят их сырыми с солью, как огурцы. Или, что бывает чаще, отваривают с древесной золой, чтобы удалить горечь. Японцы даже вывели особый сорт орляка и выращивают его зимой на грядках под пленкой. Режут побеги каждый месяц. Орляк растет быстро: 5—6 сантиметров за месяц. Только в Токио ежегодно употребляют в пищу более 300000 кг молодых листьев орляка. Поэтому в нашей области и других областях Союза весной папоротник заготавливается для экспорта в Японию.

Собранные весной молодые проростки листьев очищают от листовых долек и отваривают, приготовляют из них супы, салаты, приправу ко вторым блюдам, обжаривают с сухарями или обкатывают в муке с маслом. Собрав их и высушив на солнце, заготавливают на зиму для супов и соусов.

Известно употребление орляка в медицине как противоглистного средства, для лечения рахита и диатеза у детей. Листья его обладают противогнилостными свойствами, поэтому идут для упаковки и хранения овощей и фруктов.

Петрушка огородная

Все знают ее как огородную зелень, одно из древнейших пряных растений, из Греции оно распространилось по всему миру. Оно имеет высокое содержание витаминов и физиологически активных веществ: 50 г зелени петрушки обеспечивают суточную потребность организма в витамине С, 30 г — в витамине А. В нем много калия, железа, кальция.

Задолго до нашей эры древние греки и римляне использовали петрушку с лечебной целью при заболеваниях почек, цистите, отеках сердечного происхождения, при метеоризме, авитаминозе, как желчегонное при дискинезии желчных путей.

Экспериментальные исследования показали, что отвар свежих листьев петрушки (1:10) увеличивает желчеотделение на 150 %, превосходя 33 %-й раствор сульфата магния. Используют ее для укрепления десен и улучшения зрения.

Петрушка весной и летом всегда должна быть на вашем столе. Использовать можно корень, листья, семена. При сушке они не теряют своего аромата и целебных качеств. Высушенные части растения лучше хранить в стеклянных банках. Толченая сухая петрушка — хорошая приправа ко всем первым и вторым блюдам в зимний период.

Пион лекарственный

Это любимый цветок садоводов. Пион — многолетнее растение с утолщенным клубнеобразным корневищем. Цветки крупные, белые, розовые, красные. Пионы разводят делением корневых клубней.

Для лекарственных целей разводят пион только с красными лепестками. Используют лепестки и корни пиона

при эпилепсии, неврозе, бессоннице, подагре, вегетативно-сосудистой дистонии, разного рода спазмах.

Лепестки собирают во время полного цветения, корни — ранней весной. Сушить лепестки нужно быстро, чтобы они не потеряли свой красный цвет. Хранить в коробках без доступа света. Корни мелко истолочь, сушить при температуре 60—70 °.

Лепестки можно класть в чай, 2—3 лепестка на стакан. Порошок корня берут по 0,2 г на прием.

Широко используется пион для лечения в Чехословакии, Венгрии, Германии, Японии. Не случайно он был выбран символом всемирного конгресса по фитотерапии, который проходил в Праге в августе 1989 года.

Подорожник

Путник часто ранит ноги —
Вот и лекарь у дороги.
Его мнут сапогом,
Ему все нипочем.

Кому из нас не приходилось натирать или ранить ногу, но, когда это случается в лесу, это особенно досадно — и боль, и испорченное настроение, да и до аптеки далеко.

Но ведь в лесу, в поле, даже на пыльной дороге в большом количестве растут лекарства, их только нужно знать и уметь ими пользоваться.

Название подорожник говорит о его месте обитания — на дороге. Яйцевидные упругие листья подорожника расположены розеткой, из середины которой поднимаются один-два стебелька с колосками беловато-лиловых пушистых цветков или усыпанные мелкими шариками семян.

Встречается он повсеместно, цветет с мая до осени. Одно растение дает от 8 до 60 тысяч семян, которые употребляются в китайской кулинарии вместо крупы.

При фармакологическом исследовании была установлена широкая биологическая активность листьев подорожника. Их сок эффективен при лечении ран роговицы, оказывает ранозаживляющее, кровоостанавливающее действие, ускоряет грануляцию и эпителизацию. Экстракт из листьев оказывает успокаивающее и гипотензивное действие при гипертонии, стимулирует выделение желудочного сока, повышая его свободную и общую кислотность, поэтому эффективен при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с нормальной и пониженной кислотностью желудочного сока, снимает спастические явления в толстом кишечнике. В аптеках можно купить препарат из его листьев — плантаглюцид.

Водный настой из листьев подорожника усиливает активность ресничек мерцательного эпителия дыхательных путей, что ведет к усилению секреции бронхиальной слизи, вследствие чего мокрота разжижается и облегчается ее выделение при кашле. Отвар и настой листьев (2 столовые ложки на стакан кипятка) используется как вспомогательное средство при бронхитах, коклюше, бронхиальной астме, туберкулезе.

Наличие фитонцидов обусловливает антимикробное действие препаратов. Наружно препараты подорожника применяют при гнойных ранах, язвах, фурункулах, при ушибах, свежих порезах и ранениях, укусе насекомых.

Молодые нежные листья весной следует использовать для приготовления салатов, класть на бутерброды. Сушеные листья зимой следует использовать для заправки супов и вторых блюд для больных гастритом с нормальной и пониженной кислотностью желудочного сока.

Щи зеленые из подорожника готовятся, как из крапивы.

Картофель жареный с подорожником: поджарьте на растительном масле 500 г картофеля, когда картофель станет мягким, добавьте лук, нашинкованный подорожник и сныть (по 50—60 г) и

оставьте на огне еще 2—3 минуты. Украсьте блюдо свежими помидорами.

Салат с подорожником: возьмите 100—150 г подорожника, промойте и подержите в кипятке 2—3 минуты, воду слейте, мелко нарежьте листья, добавьте 50 г лука. Заправьте майонезом или сметаной, яйцом и свежей зеленью укропа или петрушки, посолите по вкусу.

Полынь обыкновенная

Каждый из нас хорошо знает, что нет ничего более горького, чем полынь. А между тем из 250 видов полыни есть и не горькие. Именно они используются как пряные травы.

Широко разводят в наших огородах полынь эстрагон. Аппетитно благоухают приправленные ею соленые огурцы, грибы, супы, подливки. На Кавказе ее называют тархун и кладут в напитки. Ее отвары нормализуют кислотность желудочного сока. Его следует принимать при гипо- и анацидных гастритах.

В Сибири повсюду растет по огородам, садам, берегам рек полынь обыкновенная, чернобыльник. Отличительным признаком является коричневато-фиолетовая окраска стебля; листья снизу беловато-серебристые.

В кулинарии применяют молодые листья верхушек полыни, собранные до цветения вместе с бутонами и высушенные в тени. Блюда, приправленные чернобыльником, полезны для больных неврастенией, желудочными недомоганиями. Настой из травы усиливает деятельность желез желудочно-кишечного тракта, подавляет судороги, снимает болевые ощущения, обладает легким снотворным действием.

Ванны из отвара травы принимают при простудных заболеваниях. Отвар корней на Украине применяется при туберкулезе, астме.

Уже более 3000 лет, за много веков до рождения отцов медицины — Аристотеля и Гиппократа, человечеству были известны способы лечения различных болезней с

помощью иглоукалывания и прижигания в определенных точках. Чаще для этой цели использовали листья полыни, которые высушивали, измельчали, набивали ими сигареты диаметром до 1,5 см и 20 см длиной. При сжигании такой сигареты на расстоянии 1 см от кожи возникает инфракрасное излучение. Наряду с другими средствами лечения оно дает положительный эффект при ишиасе, артритах, миозите, астме, гипертонии, нейродермитах, экземах, бессоннице. Однако подобная акупунктура противопоказана при туберкулезе и опухолях и должна проводиться, безусловно, только под контролем врача.

Портулак

То ли листья?
То ли сучья?
А цвет — горицвет.
На солнце — алмаз,
Нет солнца — погас.

Разноцветными огоньками мерцают его цветочки на клумбах наших городов. Лежачие ветвистые стебли имеют супротивные, удлиненно-клиновидные, мелкие, сочные листья. Цветки его желтые, оранжевые, красноватые, белые. Цветет в июне. Встречается как сорное растение на Кавказе, в Крыму, Средней Азии.

Арабские врачи портулаком советовали лечить диабет — он понижает уровень сахара в крови. Гипертоникам употреблять его часто не следует. Его полезно добавлять в пищу лицам, страдающим заболеваниями почек, печени и мочевого пузыря, при поносах и как жаропонижающее. Портулак обладает противовоспалительным действием. В Китае его применяют при артритах, как антитоксическое, семена в виде примочек — при чешуйчатом лишае.

Молодые листья и стебли употребляют в пищу сырыми и вареными. Портулаки не имеют запаха, кисловаты,

слизисты, с острым привкусом, который обычно исчезает при варении.

На Кавказе и в странах Средиземноморья используется в салатах и заготавливается на зиму в маринованном и соленом виде. Подается в качестве приправы к различным кушаньям. При засолке к нему добавляют перец, уксус, анис, эстрагон, прочие душистые специи.

Портулак с тушеной зеленью: молодые побеги с листьями режут, отваривают 5—10 минут в соленой воде. Нашинкованный репчатый лук, морковь, сельдерей обжаривают на растительном масле, добавляют томатную пасту или помидоры, лавровый лист, перец, соль, сахар, разводят овощным бульоном или водой. Вареный портулак заливают этим охлажденным соусом. Перед подачей на стол посыпают зеленым луком.

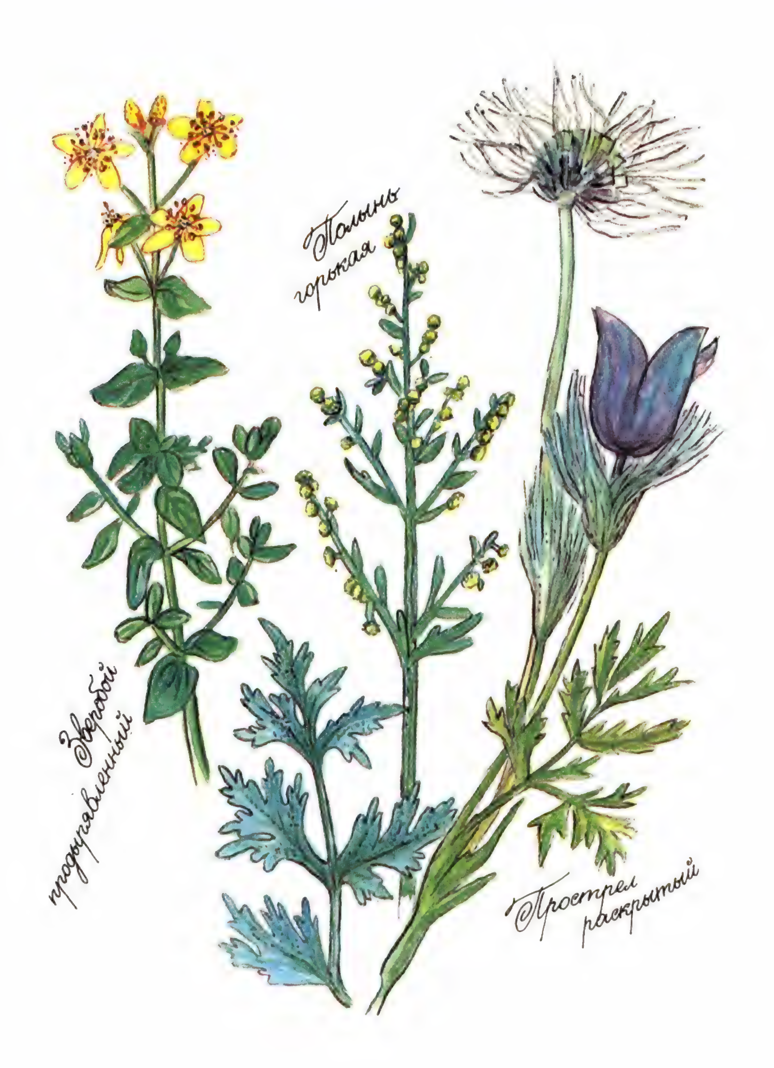
Просвирник

Это растение знают многие сибирские дети и называют его калачики, мышиная репка. Трава эта селится на обжитых местах, в придорожье, по садам и пустошам. До самой осени цветет просвирник очень мелкими беловато-розовыми цветочками. Листья округло-сердцевидные, обычно обращены своей пластинкой к солнцу. Если очень жарко, то они сворачиваются, чтобы уменьшить испарение, а к вечеру снова расправляются. Его плодики и листья можно класть в салаты: у них сладковатый, приятный вкус. В них содержится до 20 мг% каротина, до 220 мг% витамина С и другие полезные вещества. Именно просвирники украшали живительной зеленью обеды античных греков и римлян.

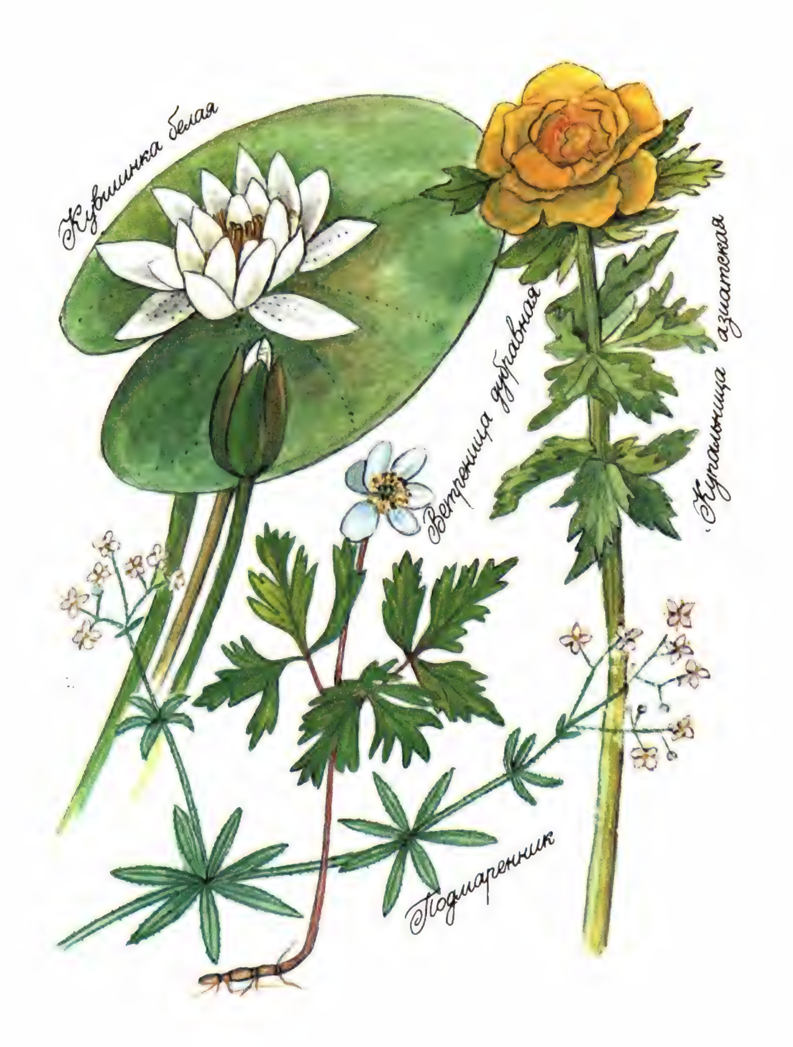
В настоящее время просвирник разводят для пищевых целей только в Китае и Египте. Водные отвары листьев обладают противовоспалительным и мягчительным действием. Их употребляют при кашле, катаре бронхов, при стоматите. Его листья прикладывают к ранам и фурункулам. Чтобы похудеть, рыхлым и полным людям пропи-



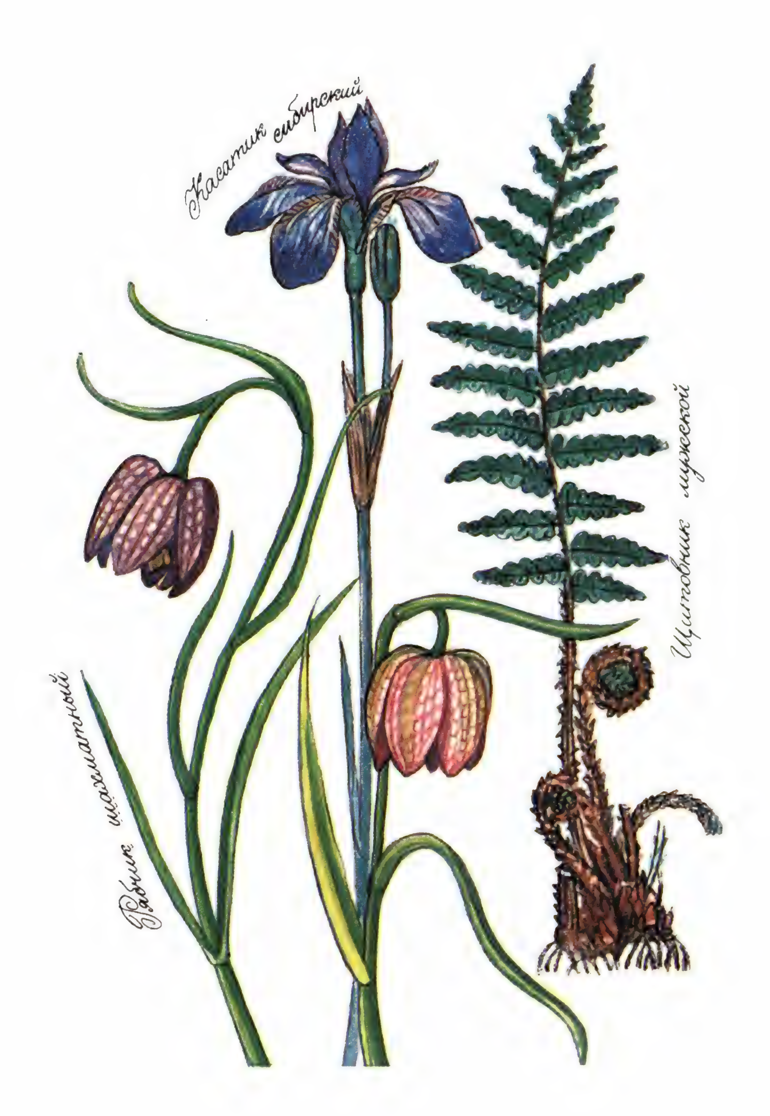
Родиола розовая
Гравилат городской
Лапчатка гусиная



Полынь горькая
Зверобой продырявленный
Прострел раскрытый

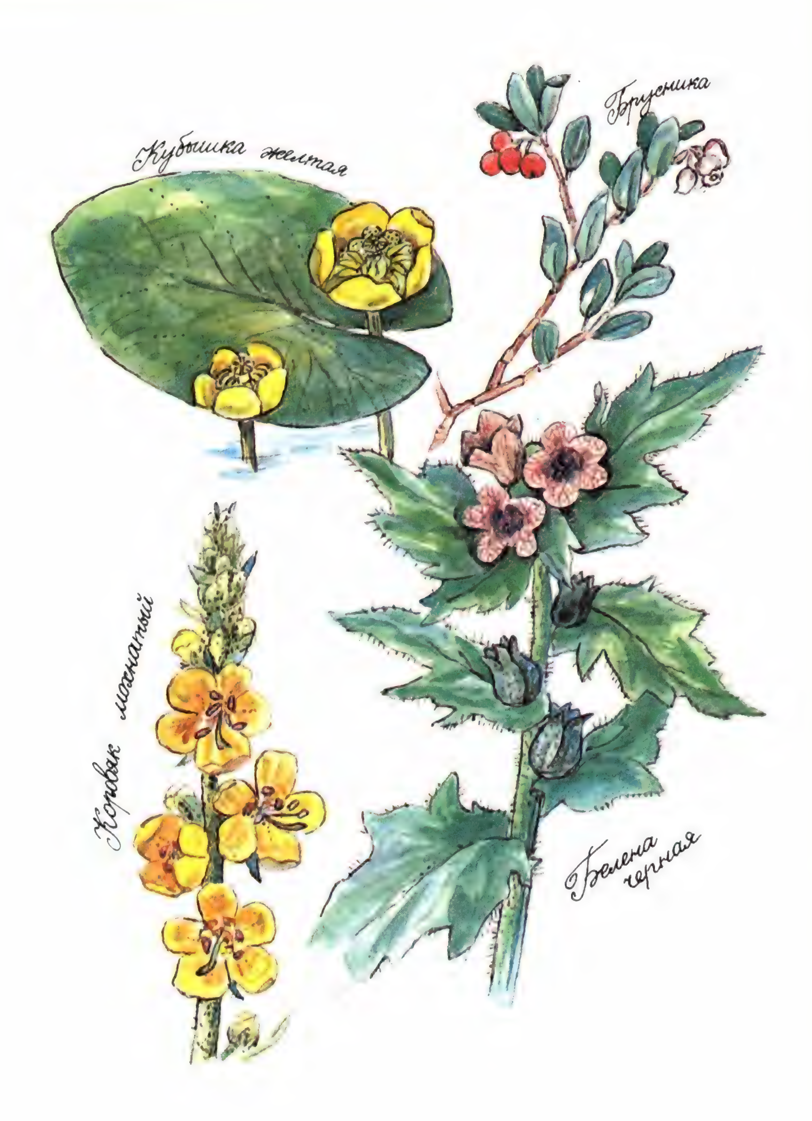


Кувшинка белая
Купальница азиатская
Ветреница дубравная
Подмаренник

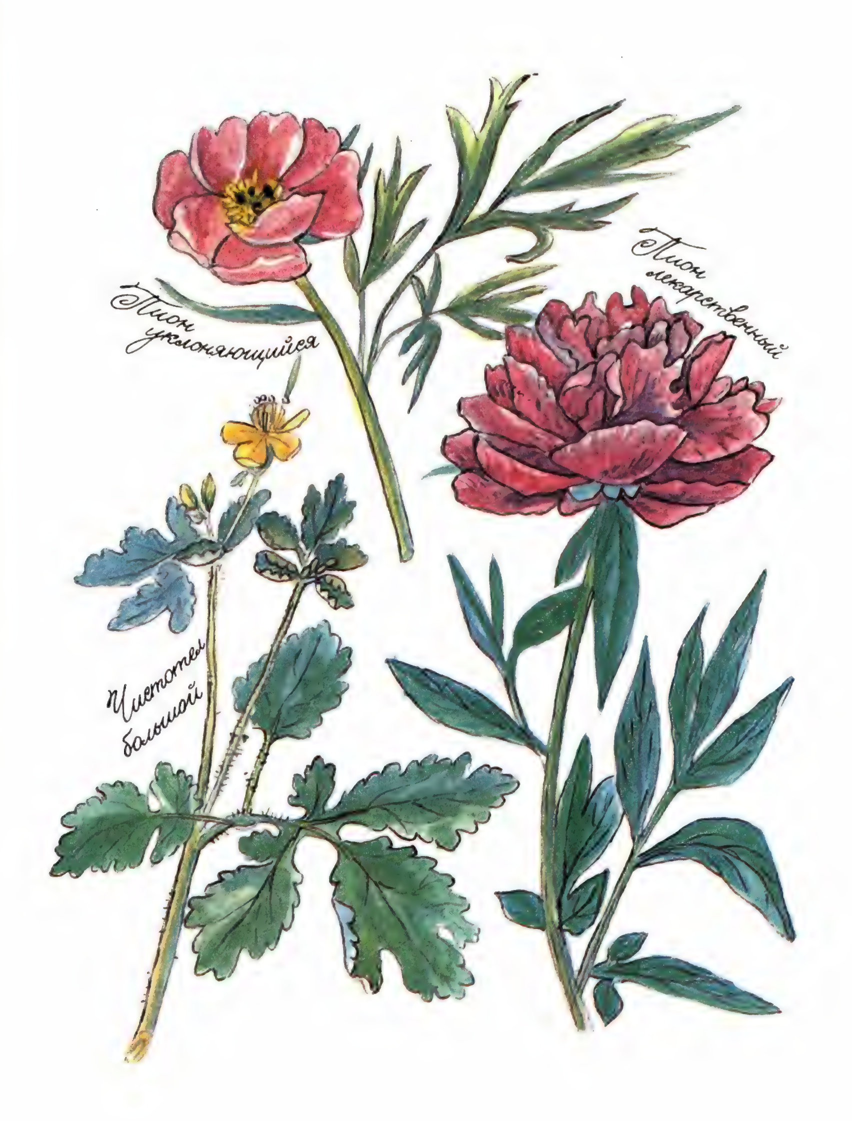

Касатик сибирский
Рябчик шахматный
Щитовник мужской


Сурепка
Ярутка полевая
Мокрица

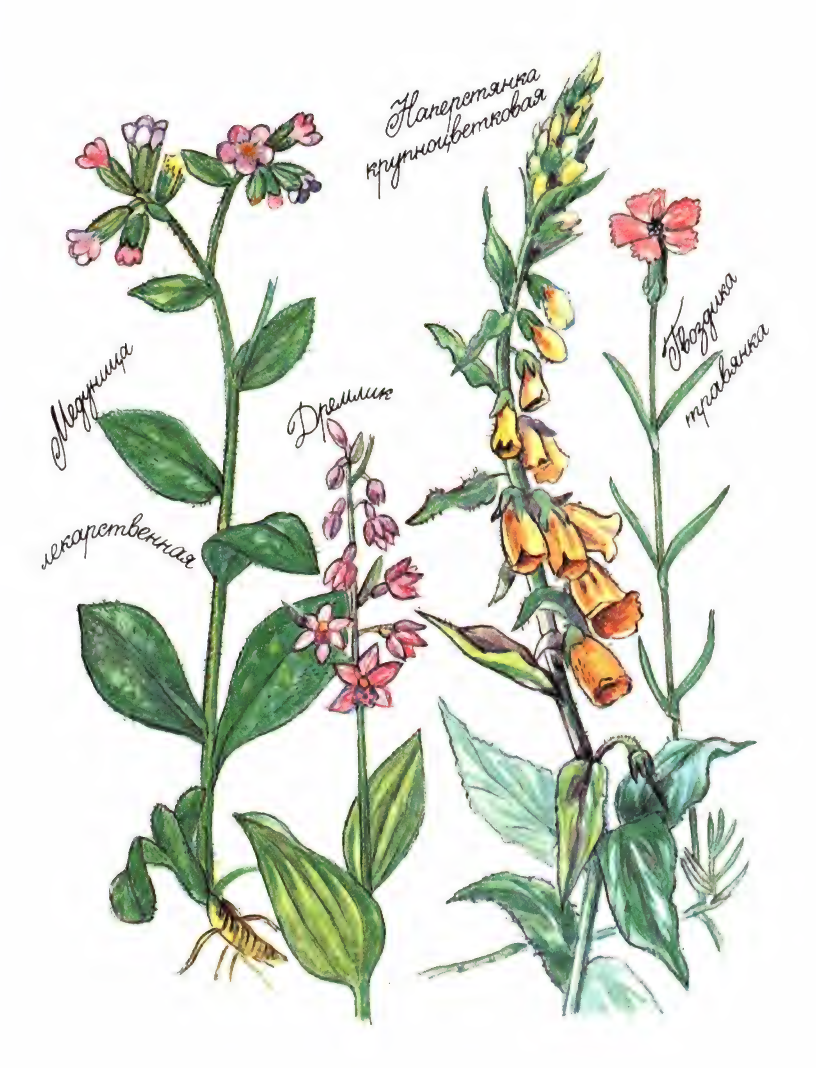

Кислица обыкновенная
Водяника черная
Манжетка обыкновенная
Можжевельник обыкновенный

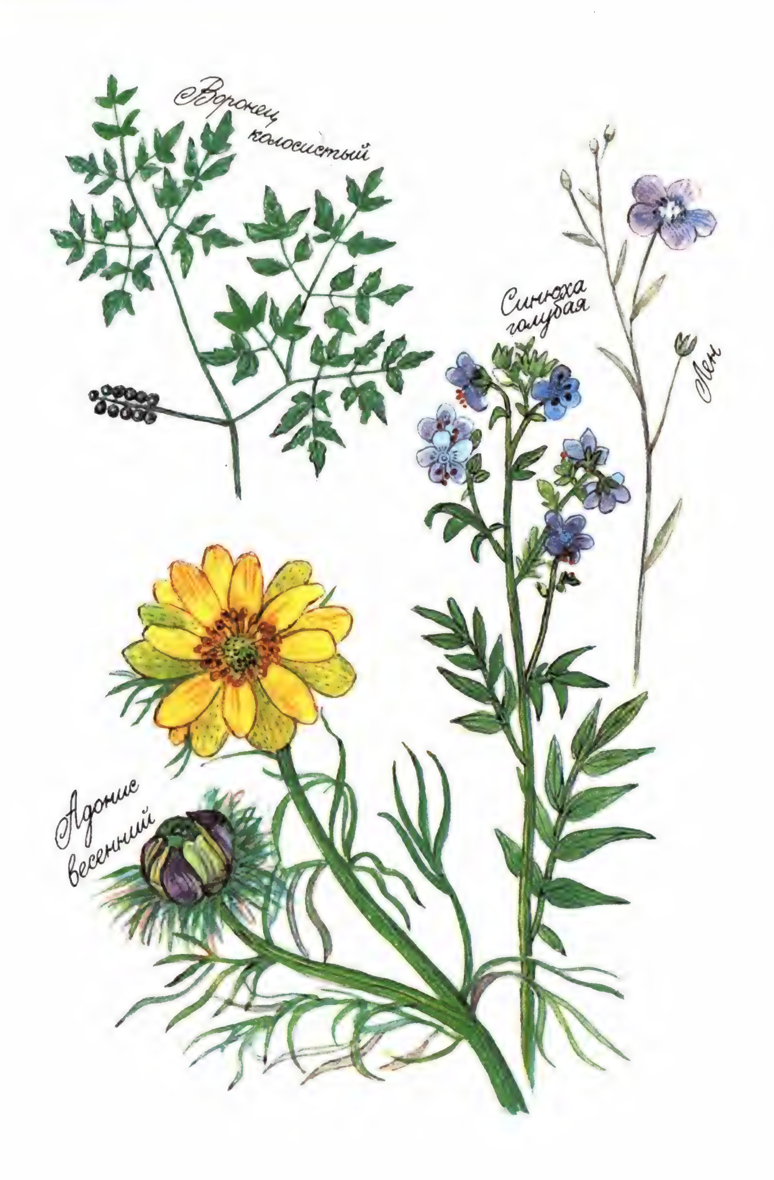


Кубышка желтая
Брусника
Коровяк мохнатый
Белена черная


Пион уклоняющийся
Пион лекарственный
Чистотел большой


Колокольчик персиколистный
Колокольчик сборный
Живокость высокая
Фиалка


Наперстянка крупноцветковая
Медуница лекарственная
Дремлик
Гвоздика травянка


Воронец колосистый
Синюха голубая
Лен
Адонис весенний



Мытник высокий
Сныть обыкновенная
Портулак огородный



Мята перечная
Бедренец-камнеломка
Аир болотный


Чабрец
Паслен черный
Горец птичий



Любка двулистная
Безвременник яркий
Ужовник обыкновенный
Пастушья сумка



Морошка
Лилия саранка
Поленика

сывали отвар корней. Блюда из просвирника особенно полезны при заболеваниях дыхательных путей.

Салат из просвирника: листья просвирника промойте и на одну минуту погрузите в кипяток, дайте стечь воде, нарежьте, добавьте зеленый лук, посолите и заправьте майонезом или сметаной. Хорошо добавить к такому салату тертую морковь или лепестки календулы.

Заправка для супов: возьмите поровну листьев просвирника, крапивы, щавеля. Пропустите через мясорубку и добавьте по вкусу чеснок и соль. Разложите в небольшие банки (по 250 г), залейте растительным маслом. Используйте для заправки любых супов.

Пшеница, рожь, овес

Золота голова
Всех кормит .

Эти зерновые культуры не требуют ботанического описания. Их знает каждый, но не все знают, что «Прохладный вертоград» второй половины XVII века начинается с описания целебных свойств хлеба пшеничного.

В нашем питании эти зерновые являются основным источником растительного белка, витаминов B_1, B_3, B_6, B_{15}, E, особенно если мы употребляем хлеб грубого помола, где сохранены зародыш и оболочка зерна.

В клинике лечебного питания отвар пшеничных отрубей предложен в качестве витаминного напитка (200 г на 1 литр воды, варят час). Пьют его с медом при воспалении дыхательных путей, при сильном кашле. Из отрубей делают косметические примочки на лицо. Проросшие зерна пшеницы используют для каш при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, почек, нервной системы. Экспериментально доказано, что экстракт ячменного солода понижает содержание сахара в крови. Из воды, оставшейся после замачивания ячменя для производства солода, получают препарат гордецин, обладающий антибактериальными свойствами. Для этого зерно нужно вымыть, разложить между двумя слоями хлопча-

7 Зак. 461

тобумажной ткани, хорошо намоченной в теплой воде, и оставить при температуре 22—24°. Верхнюю часть время от времени увлажнять до проклевывания ростков. Проросшее зерно просушить, перемолоть в муку. Такая солодовая мука хороша как добавка к супам, салатам, хлебному тесту. Из проросших семян можно готовить каши.

Зерно овса содержит больше витаминов и жиров, чем другие хлеба. Овсяная крупа очень питательна — является хорошим диетическим продуктом для ослабленных больных. Из овса готовят суррогат кофе, кисели, каши. Свежий сок и настойка из зеленых колосков овса укрепляет нервную систему при бессоннице, переутомлении, умственном истощении, рекомендуется при воздержании от курения. Водный настой из овсяной травы считается потогонным, мочегонным, жаропонижающим средством. Ванну из свежей соломы (500 г на ванну) применяют для лечения ревматизма, воспалений суставов, при лишаях, экземах и других заболеваниях. При повышенной потливости ног делают ножные ванны из отвара соломы в смеси с дубовой корой.

Нередко больным врачи рекомендуют употреблять не пшеничный белый хлеб, а ржаной, он полезнее благодаря высокому содержанию витаминов и легкому слабительному действию. Его употребление имеет значение для профилактики заболеваний сердца. Это объясняется тем, что в ржаной муке содержатся линоленовая и другие жирные кислоты, необходимые для сердечной деятельности.

В народной медицине отвар колосьев ржи дают при кашле, хронических трахеитах и бронхитах.

Рожь как лекарственное растение была известна тибетской медицине за 685 лет до нашей эры.

Пырей

Вот так шило!
Землю прошило,
Все иссушило.

У каждого, кто имеет хоть небольшой приусадебный участок, есть этот злостный сорняк с белыми ползучими, трудно искореняемыми корневищами. Много огорчений доставляет он и земледельцам, недаром его называют «огонь полей».

А вы попробуйте использовать его. Отвар его корневищ улучшает солевой и углеводный обмен, кроветворение, применяют его при фурункулезе и экссудативном диатезе, при ночном недержании мочи у детей в смеси с другими травами. Настой корневищ применяют при болезнях мочевых и желчных путей, подагре, при желудочно-кишечных заболеваниях.

Весной понаблюдайте за кошками и собаками, именно пырей они едят с удовольствием после долгой зимы, стараются обогатить себя витаминами, а заодно и подлечить желудок.

Пырей выручал людей как пищевое растение в самые трудные годы.

В корневищах пырея содержится до 400 % углевода трицина, 11 % белка, до 150 мг% витамина С, каротин. Из высушенных и размолотых корней получают муку, варят пиво.

Соберите весной корневища пырея, промойте их, просушите, а затем путем перетирания и ворошения освободите от бурых чешуек, имеющихся в узлах. Порубите на мелкие куски и сушите до тех пор, пока они не станут ломкими. Перемелите в муку и испеките **хлеб:** на 2 стакана муки возьмите немного дрожжей, теплого молока и заведите кислое тесто. Дайте ему постоять 5—6 часов, добавьте яйцо и соль, доведите до нужной густоты обычной муки или пырейной. Сформуйте хлебцы и дайте им подняться, затем выпекайте при температуре 200 градусов в течение 30 минут.

Редька, редис, репа

Горлодерку протри сквозь терку,
Добавь квасок да хлеба кусок.
Это продлит года.

Родина редьки — побережье Средиземного моря. В диком состоянии она растет в Японии, Китае, Корее. У нас как огородная культура выращивается повсеместно.

Редька содержит довольно сложный химический комплекс биологически активных веществ. Есть в ней соли брома, железа, натрия, фосфора, хлора, магния, кальция и особенно много калия (до 1200 мг%). По содержанию калия редька превосходит все овощи.

Установлено, что редька усиливает работу желез пищеварительного тракта, обладает мочегонным и желчегонным действием. Ее сок рекомендуют как желчегонное в виде 30 %-го водного раствора, а пополам с медом для лечения простудных заболеваний, особенно при сухом кашле с охриплостью. Принимают по 1—2 столовые ложки 2—3 раза в день. Детям дают чайными ложками.

Салаты из редьки со сметаной полезны в качестве профилактического средства с целью предупреждения желчнокаменной и почечнокаменной болезней и атеросклероза.

Кашица из редьки с водой (антисептическое средство) лечит гнойные, долго не заживающие раны и язвы, экзему. Используют ее и вместо горчичников как раздражающее средство при миозитах, ревматизме, невритах, радикулитах, подагре.

Противопоказано употреблять редьку в пищу при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью, воспалениях толстого и тонкого кишечника, при болезнях почек, не связанных с отложением камней. В остальных случаях редька полезна всем как ценный витаминный продукт.

В народе сок редьки в равных сочетаниях с соком мор-

кови и свеклы считается незаменимым средством при малокровии.

Смешанные соки ставят в стеклянной банке на 3 часа в духовку при температуре 80°. Банку плотно не закрывают. Принимают по столовой ложке за 15 минут до еды в течение месяца.

Весной на нашем столе появляется редис, витаминов в нем больше, чем в редьке. В лечебном питании назначается при тех же показаниях, что и редька. Весной полезно есть окрошку с редисом или редькой. Редьку с квасом ели во время постов, это помогало активному выведению солей и других шлаков.

Очень полезно есть салат из молодых листочков редиса, редьки, репы — они обладают кроветворным действием.

По питательному и лечебному действию близка к редьке и редису репа, богатая витаминами B_1, B_2, B_6, C (до 60 мг%). На Севере ее издавна применяли при цинге. Отвары репы применяют в качестве мочегонного и отхаркивающего средства. Теплую кашицу из вареных корнеплодов применяли в качестве припарки при подагрических болях в суставах.

Сок или настой употребляли при сильном кашле, хроническом бронхите, бронхиальной астме. Настой готовят из 2 столовых ложек тертой репы на стакан кипятка и пьют по 1/4 стакана 4 раза в день.

Дикая редька с незапамятных времен широко применялась в Египте для салатов. Ее изображение увековечено на глыбах, из которых сложена пирамида Хеопса. Листья ее идут в окрошки, салаты, ботвиньи.

У дикой редьки цветки желтые, листья лировидные, жестковолосистые. Цветет с мая до осени. Медонос.

Салат из листьев дикой редьки или редиса можно готовить так: на 200 г промытых и мелко нарезанных листьев берут 2 яйца и полстакана сметаны, чайную ложку сахара и столовую ложку уксуса, подсолнечное масло, соль, зелень петрушки и укропа — по вкусу.

Ромашка душистая

И если случится тебе простудиться,
Привяжется кашель, поднимется жар,
Придвинь к себе кружку, в которой дымится
Слегка горьковатый душистый отвар!

Вс. Рождественский

Все знают крупные цветки с белыми лепестками и желтой серединкой. На самом деле у ромашки, как у всех сложноцветных, не цветок, а соцветие-корзинка. Красивые белые лепестки ее бесплодны — они для привлечения насекомых. А срединные цветки с тычинками и пестиками дают после опыления семена. Это нивяник, или поповник. Но нам нужна не эта ромашка, а лекарственная. У нее стебель голый, ветвистый, листья нитевидные, а цветоложе выпуклое, белые лепестки отогнуты книзу.

К сожалению, она в Тюменской области почти не встречается, но ее можно вырастить на приусадебном участке. В Сибири чаще встречается низенькая ромашка без белых лепестков и с очень приятным ароматом. Вот она близка по химическому составу к ромашке аптечной, ее можно использовать и в чай, и как лекарство.

Попала она к нам из Америки. Еще в сороковых годах XIX столетия ее показывали как редкость в Петербургском ботаническом саду. Но начиная с семидесятых годов она распространилась по всей России. Завезли ее случайно с зерном, которое везли по железным дорогам, и вскоре железнодорожные насыпи покрылись ранее не виданной здесь травкой.

Отвар и настой сухих цветочных корзинок пьют при повышенной возбудимости, воспалении печени, маточных кровотечениях, судорогах, кашле, диатезах у детей, аллергии. Ванны из ромашки применяют при повышенной потливости. Масло ромашки возбуждает деятельность центральной нервной системы, учащает ритм сердца, расширяет сосуды головного мозга.

Азулен, входящий в состав эфирного масла, оказывает отчетливый противоаллергический эффект.

В некоторых странах Европы и США принято подавать чай из ромашки со сливками. В Болгарии такой чай продают под названием «Лайка». Расфасован он для заварки в индивидуальные пакетики. Выпитый на ночь стакан такого чая дает спокойный сон, улучшает пищеварение. В Англии дают такой чай детям с месячного возраста вместо укропной воды как ветрогонное.

Собирают корзинки ромашки только в солнечные дни, сушат при температуре 35 градусов.

Чай из ромашки: *возьмите чайную ложку на стакан. Заварите и дайте постоять 3—5 минут. Пейте на ночь или по утрам при повышенной возбудимости.*

Рябина обыкновенная

Ягода красна,
Да не так вкусна,
А пришел мороз,
Сахарку принес.

Издавна на Руси она пользуется большим почетом. В народе поют о лесной красавице задушевные песни и загадки загадывают.

В осенние дни, когда лес роняет свой желтеющий лист, особенно красиво выглядят полыхающие красным багрянцем тяжелые гроздья рябины на фоне ее темнеющих перистых, ажурных листьев. Любят ее садить для украшения у своего дома сибиряки и болгары.

Растет рябина в первые 15—20 лет быстро, плодоносит с 8—10-летнего возраста и почти до 100—150 лет, живет до 200 лет. Урожай плодов с одного большого дерева порой достигает 6—10 центнеров.

Ягоды рябины — подарок дроздам, синицам, скворцам, свиристелям и другим представителям зазимовавшего пернатого братства. Зачастую в рябинники сле-

тается такое множество птиц, что ветви не выдерживают живого груза и спелые гроздья падают на землю, где становятся добычей полевок, ежей и других животных.

Любят терпкую ягоду и лоси, и хозяин тайги — медведь, и другие мелкие и крупные представители нашей фауны.

С наступлением заморозков количество сахара в плодах значительно возрастает, они теряют свою терпкость, становятся сладкими и приятными на вкус. Вот тогда-то и начинают хозяйки показывать свое умение, готовят различные деликатесы из рябины: пастилу, мармелад, компоты, варенья, настойки, сушеные и молотые ягоды добавляют в кондитерские изделия.

Не забыли рябину и аптекари — с удовольствием принимают у населения ее сушеные ягоды. И неудивительно, ведь румяные ягоды содержат в большом количестве органические кислоты, дубильные, пектиновые вещества, флавоноиды, обладающие активностью витамина PP (до 770 мг%), который делает стенки капилляров более эластичными (поэтому его называют витамином молодости), стимулирует процессы регенерции мышечной, костной тканей, активизирует деятельность щитовидной железы, надпочечников, оказывает защитное действие при бактериальных вирусных заболеваниях. Витамина C в рябине почти как в черной смородине — до 200 мг%, 18 мг% каротина, витамины B_1, B_2, PP, сорбит, из микроэлементов есть марганец, магний, медь, железо, цинк.

Благодаря наличию такого уникального природного комплекса плоды рябины хорошо помогают при пониженной кислотности желудочного сока, при цинге, малокровии, геморрое, болезнях печени, почек, атеросклерозе. Водные отвары плодов и коры пьют как мочегонное, кровоостанавливающее, при гипертонии. Цветки запаривают и пьют как чай при простуде и зобе.

Изрубленные листья кладут в картофель для предохранения от порчи. Свежесрезанные ветки рябины с яго-

дами обладают удивительными свойствами. Положенные в воду, они сохраняют ее свежей до 4 лет, без ягод вода портится в течение нескольких дней.

В последние два десятилетия большое пищевое и лекарственное значение приобрела рябина черноплодная, арония, разводимая в садах. Во многом ее действие аналогично, но плоды аронии нельзя употреблять страдающим запорами, язвой желудка. Хранить плоды рябины можно в сухом виде или залив сахарным сиропом.

Варенье из рябины: на 1 кг ягод возьмите 1 кг 300 г сахара, 2 стакана воды. Сварите сироп, залейте горячим и дайте в нем постоять ягодам 1,5 часа, затем варите на слабом огне до загустения, снимите с огня и еще выдержите 7 часов, потом слейте в банки.

Квас рябиновый: на 4 литра воды возьмите 2 стакана сахара, 1 кг рябины. Рябину отобрать, вымыть, размять и поварить в воде 10 минут. Сок процедить, добавить в него сахар и охладить, добавить 10 г разведенных дрожжей, перемешать, разлить в бутылки и закрыть пробками, поставить на 3 дня в прохладное место.

Салат посевной

У тропы полевой
Вырос компас живой.

Для питания салат нужен всем, поскольку в его листьях есть белки, сахар, соли кальция, железо, фосфор, много провитамина A, витамины B_1, B_2, P, E и C.

Особенно его полезно есть весной, когда мало еще других овощей. Листья улучшают пищеварение, способствуют предупреждению запоров. Салат полезен при ожирении и диабете, язве желудка, хронических гастритах. Млечный сок салата оказывает успокаивающее, снотворное и болеутоляющее действие.

Для приготовления салата листья промывают, мелко режут, солят, заправляют сметаной или майонезом, можно к такому салату добавить петрушку и зеленый лук. Особенно необходим такой салат при железодефицитной анемии. Известно, что в яйце и мясе много железа, но оно

трудно усваивается, поэтому нужно одновременно есть зелень, богатую витамином С, тогда железо усваивается в двойном количестве.

Свекла

Невысокая, краснощекая,
Жила в поле, спала в подполье,
А домой попала —
Кормить нас стала.

Более 160 лет это растение привлекает внимание селекционеров всего мира, с тех пор как были получены из ее корнеплодов белые сладкие кристаллы сахара.

Как пищевой продукт свекла обладает большой калорийностью. При длительном хранении не теряет своих полезных и вкусовых качеств: свекла богата витаминами B_1, B_2, B_3, B_6, C — 50 мг%, фолиевой кислотой, белками, аминокислотами.

Обнаружены в ней соли марганца, железа, калия, кальция, кобальта. За счет последнего свекла имеет противоопухолевое действие и участвует в образовании витамина B_{12}, который в организме синтезируется микрофлорой кишечника. По содержанию йода свекла занимает одно из первых мест среди всех овощей. Сок вареной свеклы закапывают по 2—3 капли в нос при насморке. Тертую свеклу прикладывают к язвам и опухолям. При опухолях желудка следует пить по 100 г свежего сока 2 раза в день.

Свеклу следует как можно чаще употреблять в сыром, вареном, тушеном, маринованном виде в течение всего года.

Весной из свежих листьев свеклы нужно делать салаты и свекольники. При засолке огурцов кладут на дно кадки нашинкованную свеклу, она придает им крепость, удаляет неприятный запах и предохраняет от порчи.

Особенно важно свеклу употреблять в пищу при ги-

пертонии, атеросклерозе, ожирении, запорах, заболеваниях печени, желудка и кишечника. Полезна свекла при малокровии, особенно в равных долях с морковью и редькой. Такую смесь принимают по столовой ложке перед едой в течение нескольких месяцев.

Сельдерей

Растение сродни петрушке, выращивается на огородах. В первый год дает розетку листьев, на второй год — высокие, до 150 см, бороздчатые стебли с зонтиком мелких зеленовато-кремовых цветков.

Родина этого растения — Средиземноморье. В корне этого растения и листьях содержится эфирное масло, аспарагин, калий, фосфор, кальций, натрий, витамин B_1, B_2, PP, C (до 180 мг%). С давних времен семена, листья и корни сельдерея применяли как мочегонное средство. Он улучшает пищеварение, обладая легким слабительным действием. Полезно использовать в пищу свежее растение и его сок больным подагрой, аллергической крапивницей, при дерматитах и заболеваниях почек. Для лечения гнойных ран готовят сельдерейную мазь из растертых листьев с маслом. Полезен сельдерей при ожирении и бессоннице.

Настой сельдерея для лечебных целей нужно готовить холодным настаиванием, чтобы не потерять ценное эфирное масло. Так следует поступать со всеми ароматными растениями, если мы хотим ими ароматизировать пищу, перегрева и кипячения блюд допускать не следует.

Добавляют его в бульоны и супы, к мясным и рыбным блюдам, консервам. Семена кладут в колбасы, для этой цели готовят сельдерейную соль (смесь измельченного сельдерея и соли).

Смородина черная

Ведь не зря в саду хвален
Витаминный чемпион:
С красным соком, черным боком.

Встречается она в диком виде в средней полосе европейской части СССР, в Западной Сибири в лесах, по берегам рек. Ее ягоды являются прекрасным витаминным десертом. В них 16% сахара, до 365 мг% калия, 0,9 мг% железа, значительное количество витамина Р — 1100 — 1200 мг%, что в несколько раз больше, чем в винограде, содержание витамина С колеблется в сибирских сортах от 100 до 250 мг%. В прохладное и дождливое лето витаминов накапливается на 30% больше, чем в жаркое. Их накопление зависит и от сроков созревания ягод. Так, в начале созревания сорт «голубка» имеет 195 мг%, а через две недели уже всего 56 мг%. Запаздывая со сбором ягод, мы получаем продукцию менее ценную для здоровья.

Черную смородину назначают при кровотечениях, заболеваниях кровеносных сосудов, склерозе, простуде, напряженной умственной и физической нагрузке, гипертонии.

Листья черной смородины содержат до 340 мг% витамина С. Листья заготавливают летом, после сбора ягод, и кладут в чай, водным отваром листьев лечат диатезы у детей. Настой листьев способствует освобождению организма от избытка мочевой кислоты, поэтому его полезно пить по нескольку стаканов в день при подагре, ревматизме, камнях в почках и мочевом пузыре.

Спаржа

Стоит Алена под вуалью зеленой,
Бусы подобрала из красного коралла.

Весной, когда цветет черемуха, на солнечных песчаных откосах, по опушкам лесов появляются сочные, торчащие

столбиками всходы спаржи, покрытые пленчатыми чешуйками, — это видоизмененные листья, в пазухах которых находятся побеги в виде игловидных листьев. Высота ее стеблей больше метра, особенно если она выращена на огороде. Цветочки ее мелкие, колокольчатые, зеленовато-желтые, а плод — шаровидная красная ягода.

Настой, приготовленный из ягод и корней спаржи, применяют для повышения жизненного тонуса, при подагре, сахарном диабете, импотенции, наружно при экземе. Прием спаржи понижает артериальное давление, усиливает сокращение сердечной мышцы, замедляет ритм сердца, расширяет периферические сосуды, причем экстракт дает более длительное понижение кровяного давления, побочного действия при этом не наблюдается. Отвары спаржи рекомендуют применять при болезнях почек и мочевого пузыря, кроме того, они обладают противосудорожным действием.

Растет спаржа в Западной Сибири повсеместно. Более четырех тысячелетий назад ее уже начали культивировать в Египте, Греции, Риме, а в Европе культивируют с XI века.

К сожалению, у нас этот первоклассный овощ недооценивают и применяют редко. А между тем молодые побеги спаржи весьма вкусная и полезная пища. Из них можно готовить салаты, супы, ее консервируют, маринуют, жарят. Свежие побеги следует хранить в холодильнике, где они сохраняют свои вкусовые качества до трех месяцев.

Запеканка из спаржи: нарезать 20 — 30 молодых побегов спаржи, вымыть, отварить 3 — 5 минут в соленой воде и порезать, затем обвалять в сухарях и положить на сковороду, добавить лук и растительное масло, залить взбитым яйцом, посыпать мелко нарезанным укропом и подать к столу.

Суп из спаржи: мелко нарезанные кусочки спаржи поджарить на сливочном масле и заправить ими любой овощной суп.

Спаржа под майонезом: нужное количество спаржи отварить, откинуть на дуршлаг, заправить майонезом с мелко нарезанным чесноком и подать к столу с половинкой вареного яйца на порцию, посыпав все свежей петрушкой или толченым тмином.

Сурепка обыкновенная

Солнышко пригрело —
Поле зажелтело
На радость пчеловоду,
На горе полеводу.

Как только оттает почва, она сразу буйно начинает расти. Встречается всюду: на полях, в огородах, садах. Нижние листья лировидные, широкие, а стеблевые — зубчатые. Цветет в мае — июне золотисто-желтыми цветочками. Одно растение дает до 10000 семян. Семена в стручках, торчащих косо вверх. Вкус листьев слегка жгучий, запах приятный. Издавна разводится в Китае, Монголии, Афганистане, Иране и Пакистане. Обычно сурепку высеивают в смеси с горчицей или льном. В семенах содержится 29 — 34% желтого масла, которое отличается высокими вкусовыми качествами и используется в хлебопечении и кондитерском производстве для приготовления сдобного теста.

В прошлом столетии часто возделывалась на Украине. В настоящее время сурепка, как и всюду, вытеснена подсолнечником, хотя изредка культивируется в Армении.

Молодые розеточные листья собирают весной и поздней осенью, добавляют к овощным салатам.

Растение обладает возбуждающим, мочегонным, ранозаживляющим действием. Водный настой травы применяют в народной медицине при импотенции, эпилепсии, параличе, апоплексии, цинге.

Салат весенний с сурепкой: возьмите зеленый лук, добавьте равное количество листьев сурепки, заправьте сметаной или майонезом, яйцом и посолите по вкусу.

Сныть

Наши луга, леса, болота — прекрасный огород, где растет так много полезных трав, которые являются настоящим

родником здоровья не только физического, но и душевного. Их только нужно знать, только иметь желание включить их в свое меню. Весенняя зелень с избытком восполняет нехватку витаминов в культурных овощах, которые после долгого хранения теряют их почти полностью.

Весной, когда сныть буйно трогается в рост, собирают ее молодые (не полностью развернувшиеся) листья с черешками. В это время сныть еще не цветет. Мягкие, нежные стебли тоже идут в пищу, только с них надо содрать кожицу. Сваренные из сныти щи по вкусу нисколько не уступают капустным. Из нее можно приготовить ботвинью, прибавлять ее к любому салату из огородных овощей.

В зеленых листьях сныти содержится до 65 — 100 мг% витамина С, железо, медь, марганец, бор, титан. Это позволяет поставить сныть в ряд наиболее полезных дикорастущих растений.

Сныть улучшает работу желудочно-кишечного тракта, выводит соли из организма, улучшая солевой обмен, снимает воспаления. Блюда из нее и отвары полезны при ревматизме, подагре, болезнях почек и мочевого пузыря.

Икра из сныти: перебранную и промытую зелень сныти и крапивы (400 г) варят 5 минут в небольшом количестве воды под закрытой крышкой. Затем добавляют щавель (100 г) и пропускают через мясорубку. В полученное пюре кладут пассерованный лук и томат (50 г) и тушат 10 минут в растительном масле. После этого икру заправляют перцем, солью и добавляют тертый чеснок. При отсутствии томата можно добавить уксус.

Ботвинья: молодые побеги, листья с черешками (200 г) варят 5 минут, пропускают через мясорубку, разбавляют 1 литром хлебного кваса и кладут кусочки вареной рыбы, огурцы, лук, солят, заправляют сметаной.

Суп из сныти: мясной бульон заправляют картофелем и резаными черешками сныти. Варят 20 минут. За 5 минут до окончания варки следует положить соль, перец, лавровый лист. На Кавказе черешки листьев сныти маринуют и квасят, как капусту.

Тмин

Трава сродни петрушке,
С зонтом на макушке.
Нужна та травка пекарю,
А также и аптекарю.

Тмин хорошо известен своими душистыми семенами. Их добавляют в хлеб, сыры, омлеты, пудинги, напитки, используют при засолке огурцов, помидоров и капусты. Растертые семена добавляют в супы и соусы. Эфирное масло тмина используют в ликеро-водочном производстве и парфюмерии.

Майские листья тмина нежны и душисты; полезны при заболеваниях желудка, усиливают тонус кишечника, снижают процессы гниения, брожения, снимают спазмы гладкой мускулатуры матки, мочеточников, кишечника. Тмин усиливает диурез, отделение желчи и мокроты. Семена входят в состав желчегонных и мочегонных сборов, применяются при гепатите, для усиления лактации молока у кормящих женщин.

Цветет тмин в первую половину лета, листочки его напоминают морковные. Цветки бело-розовые, соцветие — сложный зонтик, плод-двусемянка напоминает маленький серпик.

Салат с тмином: отваренный, мелко нарезанный картофель заправьте растительным маслом и порубленными листьями молодого тмина или толчеными семенами. К такому салату хорошо добавить листья молодой сныти или листья редиса.

Морковь, тушенная с тмином: нашинкованную морковь и репчатый лук слегка обжарить на жире и добавить листья тмина. Подать в качестве гарнира.

Сырники с морковью и тмином: возьмите 200 г творога и 300 г тертой моркови, одно яйцо, 2 столовые ложки топленого масла, стакан муки и полстакана сметаны. Все тщательно перемешать, добавить по вкусу соль, сахар и толченые семена тмина. Запекайте в духовке.

Рыбные котлеты с тмином: филе рыбы без кожи и костей пропустить через мясорубку, добавить соль, яйцо, лук, придать форму котлет, посыпать тмином и жарить на растительном масле.

Укроп

Нитки несученые,
Тонкие, зеленые
Щиплют понемножку
И кладут в окрошку.

Пряные растения широко применяют с давних времен все народы. Наиболее распространены лавровый лист, перец, гвоздика, имбирь, ваниль, мускатный орех — почти все эти пряности южные. Есть и в наших северных широтах свои пряности, которые заслуживают самого большого внимания: укроп, сельдерей, петрушка, хрен, анис.

Они употребляются, как правило, в незначительных количествах для придания аромата, действуют на физиологический и психологический настрой нашего организма, способствуют более полноценному усвоению пищи, стимулируют вывод различного рода шлаков из организма. Пряности являются катализаторами ферментативных процессов, усиливают обмен и защитные функции организма, подавляют гнилостные процессы благодаря своей высокой бактерицидности.

Укроп — известное пряное однолетнее растение, родина его Персия и Египет.

Все части растения богаты эфирным маслом, которое дает аромат и пряный вкус, в зелени укропа витамина С в 3 — 6 раз больше, чем в лимоне (до 240 мг%), а каротина больше, чем в спелых помидорах. Есть в нем соли железа, кальция, витамины B_1, B_2, РР, Р, фолиевая кислота, играющая важную роль в кроветворении.

Из плодов укропа вырабатывают препарат анетин, который применяется для лечения коронарной недостаточности и профилактики приступов стенокардии. Настой укропа пригоден для лечения гипертонии I и II степени.

В народной медицине трава применяется как мочегонное средство, при почечнокаменной болезни, как отхаркивающее, ветрогонное, улучшающее пищеварение. Све-

8 Зак. 461

жая зелень в виде салата применяется для лечения сердечной астмы.

Плоды в виде порошка и отвара применяют при расстройстве пищеварения, для усиления желчеотделения и повышения лактации молока у кормящих женщин, при бессоннице. Больным туберкулезом легких по утрам полезно пить горячее молоко, смешав его со щепоткой толченых плодов укропа. Примочками укропа лечили конъюнктивит и предупреждали появление катаракты.

При правильной сушке укроп не теряет ни цвета, ни своих свойств. А вот солить укроп и закладывать в банки не следует — он теряет ценные качества.

Сухой и свежий укроп можно употреблять при тушении и жарении рыбы вместе с луком, петрушкой, перцем так, чтобы рыба была закрыта укропом и лежала бы на подстиле из зелени. Таким образом можно жарить всякую морскую рыбу — она становится значительно нежнее.

Хвощ

Ветки — бесплодные,
Листья — негодные,
А травка живучая,
В поле всех замучила.

Недаром говорят: «Тощ, как хвощ». Неказиста эта трава, мелки наши хвощи, не то что их предки в каменноугольный период — многометровые гиганты со стволами как у многолетней сосны.

Наши хвощи тоньше карандаша и не выше метра. Хотя и сейчас на Ямайке и в Андах они достигают 6 — 10 метров. От главного стебля отходят этажами-ярусами боковые ветви, тонкие, длинные. Листья-чешуйки расположены кольцами в узлах стебля. На верхушке стебля спороносный колосок-пестик. Он появляется на весеннем желто-буром побеге. Пестики едят — они сладковатые, в них до 100 мг% витамина С. Когда споры высыплются из

колосков, песты незаметно уйдут. Они выполнили свою роль. На смену им придут зеленые стебельки-елочки. Они тоже богаты белком, сахаром. Под землей — корневище. В его клубнях много крахмала, витаминов С и А. Эти клубни себе в норки запасают мышки-полевки по полтора килограмма на зиму, не гнушаются хвощом олени и буренки.

Все хвощи имеют интересную особенность, они жестки — в них много кремнезема. Возьмите стебель и попробуйте подпилить им собственный ноготь. Несколько движений поперек стебля — и ноготь сточился. Завидная твердость растительного инструмента. Недаром им чистят посуду, шлифуют дерево и металл.

В лечебных целях пьют отвар хвоща при отеках сердечного происхождения, при плеврите, туберкулезе, хроническом воспалении мочевыводящих путей, хотя при остром нефрите хвощ противопоказан. В этом случае его следует применять только в сложном сборе и в небольших дозах. Применяют отвар при геморрое и маточных кровотечениях, особенно важен хвощ в сборах для ванн, регулирующих солевой обмен веществ.

Спороносные побеги хвоща используют для приготовления окрошек, запеканок, супов, омлетов вместе с другой зеленью и овощами.

Запеканка из пестиков хвоща: возьмите 20 — 30 штук колосков хвоща полевого, промойте, положите на сковороду с подсолнечным маслом, посыпьте сухарями, посолите и залейте взбитым яйцом. Перед подачей посыпьте зеленым луком.

Хрен обыкновенный

Овощ куплен дешево — рады мы удаче,
А как дали крошево — кушаем да плачем.

Всем хорошо известное огородное многолетнее растение до метра высотой с крупными прикорневыми листьями и мелкими стеблевыми на черешках. Цветки белые, семена образуются редко.

Хрен в диком виде растет на Северном Кавказе, по берегам Волги, Дона, Днепра. Разводится хрен повсеместно. Его можно вырастить даже в условиях Крайнего Севера. Он переносит морозы до —45° и дает обильный урожай. Корни его используют на второй год роста.

В корнях хрена содержится калий, фосфор, кальций, эфирное масло, аскорбиновая кислота — до 280 мг%, что в 5 раз больше, чем в лимонах и апельсинах. Свежий сок корня содержит лизоцим, обладающий ферментативным и антибиотическим действием.

Используют в пищу тертые корни хрена как приправу. Полезен он при гастритах со сниженной кислотообразующей функцией, дискинезии желчных путей, атонии кишечника, отсутствии аппетита. Водный настой корней используют при различных отеках, кроме отеков, связанных с почечной патологией. При остром и хроническом воспалении органов пищеварения применять хрен в пищу не следует.

В народной практике сок хрена используют в качестве натираний при радикулите, миозитах, артралгиях, для полоскания полости рта при стоматите. В косметике сок корней растения применяют для удаления веснушек и пигментных пятен.

Приправа из хрена: на 100 г тертого хрена возьмите 100 г провернутых через мясорубку спелых помидоров, перемешайте, добавьте по вкусу соль, сахар, мелко нарезанную петрушку или укроп.

Соус из хрена с тмином: на 200 г тертого хрена положите 100 г сметаны, посолите, добавьте чайную ложку тмина и сахара, для остроты можно добавить немного уксуса.

Цикорий

Синенький цветок,
Стебель как пруток,
Брошу корень на поджарку —
Да в кофейник на заварку.

Пожалуй, нет лучшего заменителя кофе, чем цикорий, особенно для гипертоников.

Растет он по полям, на залежах, пустырях, вдоль дорог. Его высота — 50 — 100 см. Цветет в сенокосную пору, корзиночки голубых цветков привлекают пчел своим нектаром.

Лекарственной и пищевой ценностью обладают корни цикория. Копают их в сентябре — октябре, моют в холодной воде, режут и ставят в нежаркую печь или духовку при температуре 80 — 90°.

В корнях есть витамины A, C, B_2, PP, марганец, железо, калий, натрий, фосфор. Инулин и фруктоза корней при обжаривании карамелизуются, что придает характерный цвет и аромат напитку.

Для получения нежной и вкусной зелени специально выращивают салатные сорта, которые благодаря легкому гипогликемическому действию используют в диетическом питании при диабете.

Согласно экспериментальным данным, настой соцветий цикория оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, тонизирует работу сердца. Авиценна широко применял цикорий для лечения колита, гастрита, энтерита. Поскольку отвар корня (1 чайная ложка на стакан, кипятят 5 минут) обладает желчегонным и мочегонным действием, его рекомендуют при циррозе, гепатите, желчнокаменной болезни, нефрите, цистите. Широко применяют внутрь отвар корней и травы при истерии, ипохондрии, наружно при кожных болезнях: экземе, угрях, фурункулезе, гнойных ранах, диатезах, воспалении лимфатических желез. Рекомендуется также при общем упадке сил, при повышенном потоотделении, заболеваниях селезенки, геморрое и как средство, нормализующее состав крови.

Учитывая все лекарственные достоинства цикория, значение его как заменителя кофе безусловно велико. Он не только заменяет кофе, а значительно дополняет его лечебное действие, придает человеку бодрость по утрам, снимает бессонницу, улучшает обмен веществ. По-

этому цикорий возделывают на Украине, в Ярославской и Ивановской областях.

Используют только молодые листья цикория, для этого сразу после таяния снега их прикрывают соломой или бумагой. Лишенные света, они становятся белыми, нежными, хрупкими. Или же берут их сразу, как только они отрастут. Из них готовят салаты, добавляя к ним зеленый лук, петрушку, укроп, зеленый горошек, капусту, заправляя сметаной, майонезом или соусом. Тушат листья и молодые побеги с картофелем, капустой, морковью.

В момент цветения листья и стебли очень грубые, в этот период собирать их можно только с лекарственной целью.

Чабрец (богородская трава)

Листья пахучие, стебли ползучие.
С розовой головкой, а цветки мутовкой.

Растет по суходолам, чаще всего встречается на юге нашей области на солнечных пригорках, склонах, песчаных холмах, по полям, залежам, сухим сосновым борам, в степях.

Запах чабреца вобрал в себя благоухание суходольных трав. Недаром язычники именно чабрецом курили фимиам своим идолам, бросая пахучие стебли на угли костра.

Его применяют в парфюмерии, медицине, пищевой промышленности (для ароматизации коктейлей, чая, маринадов, колбас и дичи. Блюда, приправленные чабрецом, возбуждают пищеварение, снимают тошноту).

Отвары чабреца пьют при кашле, коклюше, бронхите, кандидомикозах, бессоннице, его экстракт входит в состав пектусина. В состав его эфирных масел входит борнеол, пинен, тимол.

Траву чабреца раскладывают в комнате, где есть

больной. Для улучшения сна делают снотворные подушки, закладывая сухой чабрец между слоями ваты.

Собирать чабрец следует во время цветения осторожно, ни в коем случае не вырывая корней, так как возобновляется он очень медленно. Цветет 60 дней, хороший медонос, его следует высаживать на приусадебных участках.

Чеснок

В землю — зубочек,
Из земли — клубочек.
К пище — приправа,
На микробов управа.

Древние римляне считали чеснок средством, придающим смелость и бодрость духа, и включали лук и чеснок в пищу своих легионеров.

Чем дальше уходят от нас предания о чудодейственных свойствах чеснока, тем больше получает наука обоснований его целительной силы. И сегодня этот лекарь остается непревзойденным и незаменимым при лечении многих недугов.

Даже при небольших дозах, по одной дольке, чеснок заметно улучшает состав крови, как бы омолаживает ее, предотвращает образование опасных тромбов. Во многих случаях чеснок помогает сильнее аспирина. Он весьма активен при подавлении инфекции, в борьбе с гипертонией. При лечении некоторых недугов его препараты оказались действеннее новейших антибиотиков. Эксперименты, проведенные в Хьюстоне, показали, что чесночное масло может обладать противораковым действием. Активное вещество, содержащееся в чесноке, препятствует генетическому поражению клеток, с чем, по мнению ученых, связано развитие раковой опухоли.

Установлено, что фитонциды чеснока губительно действуют на возбудителей холеры, брюшного тифа, газовой гангрены, дизентерии. Свежий сок чеснока подавляет вирус гриппа. Его фитонциды стимулируют сердечную деятельность, процессы регенерации тканей, положительно влияют на секрецию пищеварительных желез. Чеснок препятствует развитию высокого уровня холестерина, умеренно понижает артериальное давление, оказывает лечебное и профилактическое действие при хроническом отравлении свинцом.

Аллисат — спиртовая вытяжка чеснока — проявляет высокую эффективность при лечении пульпитов и перидонтитов. Экстракт чеснока входит в состав аллохола, который применяется при хронических гепатитах, холециститах и привычном запоре. Лицам, страдающим заболеваниями почек, лечение препаратами чеснока противопоказано.

Наружно кашица чеснока применяется при язвах и ранах, в клизмах при острицах. В гинекологической практике — при трихомонадном кольпите. При головных болях кашицу прикладывают к вискам, им пользуются для выведения бородавок и мозолей (толченый чеснок пополам со свиным салом).

Вывод ученых однозначен: к народным представлениям о лечебном действии чеснока и лука следует отнестись серьезно.

Черемуха обыкновенная

В рот — черную кашку,
Изо рта — костяшку.
На нёбе — корка,
А язык — как терка.

В Сибири ее любят и все с нетерпением ждут ее благоухающего цветения. Много ее в лесах и по берегам рек. Во время цветения черемуха особенно щедро выделяет

целебные фитонциды. Две-три веточки, поставленные у изголовья больного гриппом, ускоряют его выздоровление, стоят они долго и красиво, а вот «веник» из черемухи быстро вянет — не любит она тесноты и быстро сбрасывает свои белоснежные лепестки.

Цветет черемуха ежегодно и обильно, а вот плодами нас радует редко, большие урожаи ее бывают раз в семь лет — то вредители мешают, то болезни, то погода.

Сибиряки стараются всегда насушить ее ягод впрок или приготовить из них муку, которую используют зимой в качестве начинки для пирожков или киселей.

В плодах черемухи содержатся дубильные вещества, лимонная и яблочная кислоты, железо, марганец, цинк, медь, кобальт, магний. В листьях, коре, цветках и плодах — гликозид амигдалин.

Отвар сухих плодов рекомендуется при поносах и как противовоспалительное средство при колитах и энтеритах. Таким же действием обладают свежие ягоды.

Фитонциды черемухи действуют инсектицидно — губят мух, комаров, слепней. Антимикробное действие листьев и коры используют при лечении грибковых поражений и трихомонадных кольпитов.

Шиповник

Зеленые кусточки — алые цветочки,
Когти-коготочки стерегут цветочки,
А осенью на ветке — красные таблетки.

У всех народов пользуется неизменной симпатией этот красивый и полезный кустарник. Он является предком великолепных сортов роз. Древние римляне считали его символом нравственности. Плоды содержат в 100 раз больше витамина С, чем лимон, в 10 раз больше, чем смородина, причем есть витамины B_1, B_2, PP, A, K. В семенах — витамин E. В сухих плодах витаминов больше, чем

в свежих. Из минеральных веществ — калий, кальций, фосфор, железо, марганец.

Собирают плоды, когда они красные, но твердые, не допуская их перезревания. Сушат плоды с чашелистиками в духовке при температуре не выше 80° в течение 2 суток.

В чай можно использовать молодые стебли, листья, цветки и плоды. Такой поливитаминный чай обладает тонизирующим, противовоспалительным, кроветворным, противосклеротическим действием, способствует повышению защитных сил организма. Чай из плодов с успехом применяют при малокровии, маточных кровотечениях, пневмонии, нервном истощении, холецистите, цинге, упадке сил.

Очень эффективным лечебным средством является масло шиповника — кароталин, которое широко применяется при лечении ожогов, пролежней и некоторых опухолевых процессов.

Витаминный напиток: свежие плоды шиповника очистить от семян, которые следует сохранить. Оболочки плодов размолоть на мясорубке. Мякоть залить кипятком из расчета 1 стакан на 1 ложку мякоти, дать постоять 6 — 8 часов. После этого процедить и добавить по вкусу сахар. Хранить напиток в прохладном месте. Взрослым можно пить 1 — 2 стакана в день, детям — не более 1 стакана.

Кофе из семян шиповника: 100 г высушенных семян шиповника отвеять от волосков, размолоть, добавить столько же поджаренных в духовке размолотых корней одуванчика и лопуха и готовить кофе из расчета 1 чайная ложка смеси на стакан. Кипятить не более 5 минут.

Напиток «Осенний»: возьмите 1 стакан крепкого настоя шиповника, стакан сока клюквы и черной смородины, добавьте сахар, доведите до кипения и охладите. Такой напиток можно разводить любой газированной водой.

Чай из листьев шиповника: для получения ароматного чая листья следует обрабатывать так же, как в Китае обрабатывали листья чая: вначале их рассыпают слоем в 5 см в тени на сутки, пока они не станут вялыми. Затем листья скручивают между ладонями, пока не выступит сок. Для ферментации скрученные листья насыпают слоем в 5 см на противень, накрывают мокрой тканью и держат при температуре 26° 6 — 10 часов. Ферментированные листья сушат в течение 40 минут при температуре 100°.

Хорошо приготовленный чай из листьев шиповника, кипрея, лабазника, малины, земляники, вереска — очень вкусный, ароматный напиток. Но чтобы чай был благоухающий и вкусный, его нельзя кипятить, так как при этом улетучиваются эфирные масла. Воду для заварки надо брать в самом начале кипения, пока она еще не бурлит. Чайник обдать кипятком, слить, затем положить чай и залить кипятком, накрыть салфеткой и настаивать 5 минут. Разлить по чашкам, не доливая кипятком. Норма заварки такого чая — 1 столовая ложка (без верха) на стакан.

Шпинат огородный

Однолетнее травянистое растение введено в культуру сравнительно недавно, в России появилось в середине XVIII века. Растение хорошо переносит и холод, и засуху. Шпинат — аккумулятор многих ценных физиологических активных веществ. В нем найдены рутин, витамины B_1, B_2, C, P, соли кальция и железа, фолиевая кислота, каротин. Белка в нем до 34 % — это в полтора раза больше, чем в сухом молоке, вдвое больше, чем в капусте, пшеничную муку он по этому показателю превосходит в три раза.

Листья шпината употребляют в пищу в сыром и вареном виде, они являются очень ценным продуктом для детского и диетического питания, особенно при диабете и гипертонии.

Шпинат богат железом, поэтому он очень полезен больным злокачественным малокровием и туберкулезом. Блюда из него хранить не следует. Из-за высокого содержания в нем щавелевой кислоты при заболеваниях почек, печени и отложении солей часто употреблять блюда из него нежелательно.

Салат из сырого шпината: 500 г нарезанного шпината смешать с одной столовой ложкой натертого хрена, луком, петрушкой или укропом, добавить сок одного лимона и растительное масло. Подать к мясным и рыбным блюдам.

Омлет со шпинатом: 300 г шпината потушить со сливочным маслом. В подготовленную массу ввести 4 яичных желтка, муку, соль, пряности, все перемешать и добавить взбитый белок, вылить на сковороду, запечь.

Щавель кислый

А капусту — делать щи —
Ты в апреле поищи,
Да не в бочке, погребочке —
На зелененьком лужочке.

Иногда эту траву в народе зовут кислицей, хотя к настоящей кислице она никакого отношения не имеет. Листочки щавеля, самую первую овощную зелень, через три-четыре недели после таяния снега уже можно собрать на лугах, полянах, по опушкам леса.

Посеянный на грядке, он даст урожай уже через 30 — 40 дней. Но в пищу лучше использовать листья, взятые до цветения, когда в них меньше содержится щавелевокислых солей.

Листья его содержат рутин, обладающий Р-витаминной активностью, много в них аскорбиновой кислоты — 125 — 145 мг%, калия до 580 мг%, железа до 200 мг%, фосфора до 130 мг%; кроме того, таких ценных микроэлементов, как медь, марганец, фтор, мышьяк, магний, стронций, молибден, никель. Именно таким богатым химическим составом определяется его высокая пищевая ценность.

Щавель можно готовить впрок — солить, засахаривать, сушить. Из свежего растения можно готовить салаты, щи, приправу к мясным блюдам.

Но слишком увлекаться им не следует. Употребление его в больших количествах приводит к нарушению солевого обмена и почечной патологии. Противопоказан больным язвой желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, при гастритах и энтероколитах.

Траву можно использовать как кровоостанавливающее средство, при авитаминозах, как жаропонижающее при лихорадочных состояниях, при атонии кишечника, отравлениях, зобе. Наружно при экземе, зуде, кожных сыпях, нарывах, прыщах, лишаях.

Ярутка

У травы на ветке
Денежки-монетки.

Встречается от субтропиков до Крайнего Севера. В народе называют эту травку денежник, копеечник за сплюснутую форму плодов. Цветет ярутка с весны до осени белыми цветками. Листья продолговатые, сидячие, при основании стреловидные. Высота 15 — 20 см. Листья богаты витамином С — 200 мг%, в семенах до 20—33% масла горчичного вкуса. Листья имеют редечно-чесночный запах. Листья в салаты измельчать не следует, чтобы избежать лишней потери витаминов. Молодые проростки ярутки кладут в окрошки, щи, супы. К салату из листьев ярутки, помимо соли, подсолнечного масла и круто сваренных рубленых яиц, никаких приправ не требуется.

Настой травы и плодов ярутки в народной медицине применяют как жаропонижающее, при цинге, при импотенции как стимулирующее половую функцию.

Наружно настой травы применяют для промывания гнойных ран, язв, порезов. Для этих же целей прикладывают и свежую траву. Порошок из семян и травы применяют внутрь не более 0,3 г 3 раза в день.

Если вы готовите салаты из овощей, в них можно добавить 4 — 5 листочков ярутки на порцию.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Мы очень мало едим овощей и фруктов, которые необходимы для поддержания нормальной жизнедеятельности организма. Напротив, потребление жиров, мяса, сахара возросло до такой степени, что стало несовместимым с принципами охраны полноценного здоровья. Оно привело к глубоким нарушениям углеводного, солевого обмена, недостатку витаминов, микроэлементов, кальция, калия и других жизненно важных веществ, многие их которых поступают в организм только из растений. Овощи, фрукты, пряности, огородная зелень являются для нас не только пищевыми продуктами, но и лекарством.

Арбуз обыкновенный — желчегонное средство (при желчнокаменной болезни):

— для лечения колитов у детей (отвар корок);

— для стимуляции моторики кишечника (при наклонности к запорам);

— как ценное питательное средство.

Брюква — для стимуляции моторики кишечника при запорах, но не при острых заболеваниях воспалительного характера.

Дыня обыкновенная — при запорах и геморрое как легкое слабительное.

Капуста огородная — для возбуждения аппетита, при хронических запорах и геморрое (рассол);

— для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, ускорения процесса рубцевания язвы и снижения интенсивности болей (сок);

— для стимуляции секреции желудочного сока при гипо- и анацидных гастритах (сок).

Картофель — при гастритах с повышенной кислотностью, запорах, при язвенной болезни (свежий картофельный сок).

Крапива двудомная — при желчнокаменной болезни, спазмах желудка, привычных запорах, диспепсии (отвар из листьев крапивы в смеси с корой крушины).

Лук репчатый — для возбуждения аппетита, усиления секреции пищеварительных соков, улучшения процессов всасывания;

— при воспалительных заболеваниях кишечника, запорах, геморрое (свежий сок);

— при атониях кишечника (спиртовая вытяжка из лука — аллилчеп); при склонности к запорам;

— как противоглистное средство (луковый настой).

Морковь посевная — при запорах и геморрое как легкое слабительное (свежевыжатый сок с мякотью).

Огурец посевной — для возбуждения аппетита;

— для улучшения процессов всасывания жиров и белков;

— для возбуждения секреции пищеварительных соков;

— как легкое слабительное (при запорах);

— как желчегонное средство;

— как болеутоляющее средство при желудочно-кишечных коликах (сок, смешанный с медом).

Перец стручковый (красный) — для возбуждения аппетита;

— для улучшения пищеварения.

Помидор съедобный — для стимуляции секреции желудочного сока.

Редька — для возбуждения аппетита;

— для стимуляции секреции пищеварительных соков;

— для усиления перистальтики кишечника.

Свекла обыкновенная — для усиления перистальтики кишечника (за счет клетчатки и органических кислот);

— для лечения хронических запоров;

— для улучшения расщепления и усвоения белков пищи.

Тыква крупноплодная — при воспалительных заболеваниях кишечника;

— для стимуляции моторной активности кишечника (при запорах);

— как сильное противоглистное средство (семена).

Чеснок посевной — для улучшения аппетита;

— для лечения диспепсий и истощения;

— для стимуляции отделения пищеварительных соков;

— как болеутоляющее и успокаивающее средство (при желудочно-кишечных коликах).

Щавель кислый — для улучшения пищеварения;

— как желчегонное средство (при желтухе).

Айва обыкновенная — при расстройствах пищеварения;

— для возбуждения аппетита (в смеси с уксусом и медом);

— при лечении поносов и кровотечений (отвары);

— при трещинах заднего прохода (припарка из сока);

— для лечения гастроэнтеритов, спастических колитов, метеоризма (слизь из плодов).

Барбарис обыкновенный — для возбуждения аппетита;

— для утоления жажды;

— как желчегонное средство;

— как легкое слабительное (ягодный сок).

Брусника — при гастритах с пониженной кислотностью (сырые, вареные и моченые ягоды);

— при желчнокаменной болезни (отвары, настои из высушенных листьев).

Виноград культурный — при воспалении желудочно-кишечного тракта, при запорах, при повышенной кислотности желудочного сока.

Вишня обыкновенная — против поносов (отвар из плодоножек).

Земляника лесная — для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (ягоды).

— для лечения желчнокаменной болезни (ягоды);

— для возбуждения аппетита (ягоды).

Калина обыкновенная — для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитов (настой ягод).

Крыжовник обыкновенный — как желчегонное средство (ягоды).

Кизил обыкновенный — при поносах (отвар и настои из сухих плодов);

— как желчегонное средство (настой из листьев).

Персик обыкновенный — для усиления секреции пищеварительных соков;

— как слабительное средство (отвары и свежий сок из листьев).

Рябина обыкновенная — как легкое слабительное средство;

— для лечения геморроя (сок из плодов).

Слива домашняя — для стимуляции двигательной активности кишечника, усиления перистальтики.

— как легкое слабительное;

— для улучшения аппетита и пищеварения.

Терн (слива колючая) — как вяжущее и закрепляющее средство при поносах (жидкий экстракт из плодов);

— как слабительное (водный настой или отвар цветков).

Смородина красная — для улучшения аппетита;

— для стимуляции двигательной активности кишечника при склонности к запорам.

Смородина черная — для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гипо- и анацидных гастритов (свежий сок).

Черемуха обыкновенная — как противопоносное средство (отвар плодов).

9 Зак. 461

Черешня — для улучшения аппетита и пищеварения;
— как противопоносное средство.

Черника обыкновенная — для лечения желудочных колик, хронических энтеритов, желчнокаменной болезни.

Шиповник коричный — как желчегонное средство;
— для лечения гастритов с пониженной кислотностью.

Яблоня домашняя — как противопоносное средство.

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Арбуз обыкновенный — как средство, обладающее выраженным антисклеротическим действием.

Баклажаны — для профилактики и лечения атеросклероза;

— для усиления работы сердца, выведения из организма жидкости (за счет солей калия) при отеках сердечного происхождения.

Картофель — как средство, способствующее снижению артериального давления (сок из сырых клубней).

Лук репчатый — для профилактики и лечения атеросклероза и гипертонической болезни;

— для снижения концентрации холестерина в крови (спиртовая вытяжка из лука, фармацевтический препарат аллилчеп).

Морковь посевная — при заболеваниях органов кровообращения;

— при лечении инфаркта миокарда (морковный сок);

— как спазмолитическое средство, способствующее расширению коронарных сосудов при стенокардии и хронической коронарной недостаточности (фармацевтический препарат даукарин).

Редька — как средство, способствующее выведению холестерина из организма.

Свекла обыкновенная — для профилактики и лечения атеросклероза (главным образом, за счет йода);

— для профилактики и лечения гипертонической болезни (за счет магния, способствующего снижению артериального давления) — свекольный сок, смешанный пополам с медом.

Тыква крупноплодная — для профилактики и лечения атеросклероза, как средство, способствующее выведению из организма воды;

— при отеках сердечно-сосудистого происхождения;

— при болезнях печени (сок из мякоти).

Чеснок — как средство, обладающее спазмолитическими свойствами (расширяет кровеносные сосуды сердца);

— для усиления работы сердца;

— для замедления сердечного ритма.

Абрикос обыкновенный — при заболеваниях сердца, для повышения свертываемости крови (за счет витамина К).

Барбарис обыкновенный — для усиления работы сердца (настойка из ягод);

— для снижения уровня артериального давления.

Боярышник кроваво-красный — для усиления сокращений сердечной мышцы;

— для уменьшения возбудимости сердечной мышцы;

— для снижения уровня артериального давления;

— для снижения концентрации холестерина в крови;

— для улучшения общего состояния сердечно-сосудистых больных.

Брусника — при ревматизме (настои и отвары из высушенных листьев).

Виноград культурный — для снижения повышенного артериального давления.

Вишня обыкновенная — для снижения повышенного артериального давления (отвар из плодоножек).

Земляника лесная — для профилактики и лечения атеросклероза и заболеваний сердца (ягоды).

Калина обыкновенная — для улучшения работы сердца;

— для профилактики и лечения гипертонической болезни.

Персик обыкновенный — для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Шиповник коричный — для профилактики и лечения атеросклероза.

Яблоня домашняя — для лечения гипертонической болезни и снижения повышенного артериального давления (яблочная диета).

Заболевания органов выделения

Арбуз обыкновенный — как средство с выраженными мочегонными свойствами (мякоть);

— при мочекаменной болезни (отвар из свежих или сушеных арбузных корок).

Артишок — как мочегонное средство, применяемое при задержке мочи и водянке (свежий сок).

Брюква — как мочегонное средство при отеках.

Дыня обыкновенная — как мочегонное средство (мякоть и семена);

— для лечения заболевания почек (водный настой семян).

Картофель — как мочегонное средство (за счет большого содержания солей калия).

Лук репчатый — как мочегонное средство при водянке (употреблять очень осторожно).

Морковь посевная — как мочегонное средство, способствующее удалению почечных камней (морковный сок);

— при мочекаменной болезни (настой из семян, порошок из семян).

Огурец посевной — как средство, обладающее мочегонным действием.

Редька — для лечения мочекаменной болезни (сок).

Чеснок посевной — для усиления мочеотделения;

— как средство, способствующее удалению камней почек и мочевого пузыря;

— для возбуждения деятельности половых желез.

Абрикос обыкновенный — для лечения нефритов (косточки).

Айва обыкновенная — как средство, обладающее мочегонными свойствами и применяемое при водянке (чай из плодов).

Барбарис обыкновенный — для лечения мочекаменной болезни (отвар и настой из листьев).

Брусника — как мочегонное средство (сырые, вареные, моченые плоды);

— для лечения мочекаменной болезни (отвары из высушенных листьев).

Вишня обыкновенная — как средство с выраженными мочегонными свойствами;

— для лечения почечнокаменной болезни (эмульсия из семян).

Груша домашняя — как мочегонное средство (сок и отвары из плодов).

Земляника лесная — как мочегонное и потогонное средство (сок и водные настойки плодов, листьев и корней).

Крыжовник обыкновенный — как мочегонное средство (свежие ягоды);

— для лечения заболеваний почек и мочевого пузыря.

Малина обыкновенная — как средство, обладающее весьма выраженными потогонными свойствами.

Яблоня домашняя — как мочегонное средство при отеках сердечно-сосудистого происхождения.

Заболевания органов дыхания

Брюква — как средство, разжижающее мокроту, отхаркивающее.

Капуста огородная — при лечении кашля и охриплости (сок красной капусты, смешанный для вкуса с сахаром), воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей (отвары капусты с медом).

Картофель — вдыхание картофельного пара, получаемого при растирании только что сваренного картофеля (при катаре верхних дыхательных путей).

Лук репчатый — при нагноительных заболеваниях легких — для ингаляций (свежеприготовленная кашица).

Огурец посевной — при катарах верхних дыхательных путей, при кашле (сок, смешанный с медом).

Редька — при коклюше, катаре верхних дыхательных путей и бронхитах (сок, смешанный с медом или сахаром);

— при кашле как отхаркивающее и успокаивающее средство.

Чеснок посевной — при воспалительных заболеваниях, бронхиальной астме, коклюше (натирать грудь чесночной кашицей, смешанной со сливочным маслом или свиным салом).

Абрикос обыкновенный — при кашле, икоте (эмульсия из истолченных семян);

— при воспалении верхних дыхательных путей.

Груша домашняя — при кашле (отвар из сушеных груш).

Заболевания системы крови

Арбуз обыкновенный — при малокровии (за счет витаминов и углеводов).

Дыня — для нормализации процесса кроветворения (за счет большого содержания железа).

Крапива двудомная — как хорошее кровоостанавли-

вающее средство при маточных, геморроидальных, легочных, кишечных, носовых кровотечениях (настой из измельченных листьев).

Свекла обыкновенная — при малокровии (смесь равных частей соков из свеклы, моркови, редьки).

Абрикос обыкновенный — при малокровии (за счет большого содержания железа).

Яблоня домашняя — при малокровии.

Заболевания эндокринной системы и нарушение обмена веществ

Арбуз обыкновенный — как средство, способствующее выведению из организма холестерина.

Баклажаны — как средство, способствующее выведению из организма холестерина;

— для лечения подагры (способствует выведению из организма солей мочевой кислоты).

Дыня обыкновенная — как средство, обладающее антисклеротическими свойствами.

Морковь посевная — как средство, повышающее устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Помидор съедобный — при нарушении обмена веществ;

— компонент диетического питания пожилых людей;

Редька — как средство, оказывающее определенную пользу при подагре (растирки).

Тыква — как средство, предупреждающее ожирение (за счет низкой калорийности).

Барбарис — для лечения маточных кровотечений.

Крыжовник обыкновенный — для предупреждения и лечения ожирения (плоды).

Травмы, раны, нарывы, ожоги

Брюква — как средство, ускоряющее заживление ран и ожогов (сок).

Капуста огородная — как ранозаживляющее средство (кашица из листьев капусты).

Картофель — для лечения ожогов (примочки из тертого картофеля).

Крапива двудомная — при застарелых ранах, свищах (прикладывают свежие листья или присыпают порошком из высушенных листьев).

Морковь посевная — для лечения обморожений, ожогов, гнойных язв и ран (прикладывание к раневой поверхности свежей кашицы).

Редька — для ускорения заживления гнойных ран и язв (прикладывание к раневой поверхности сока или свежей кашицы).

Чеснок посевной — для ускорения созревания нарывов и размягчения мозолей (прикладывание кашицы из печеного чеснока со сливочным маслом или кусочка чеснока, отваренного в молоке).

Яблоня домашняя — при ожогах, обморожениях, долго не заживающих язвах (прикладывание к пораженному участку кусочка яблока или кашицы из него).

Заболевания кожи

Дыня обыкновенная — для удаления веснушек, пигментных пятен и угрей на лице (отвар мякоти).

Картофель — для лечения экземы и других поражений кожи (прикладывание сырых клубней к пораженному участку);

— для приготовления питательных масок (картофель, сваренный в мундире, растирают со сметаной и теплую кашицу наносят ровным слоем на лицо при пересушенной или обожженной солнцем коже).

Крапива двудомная — при выпадении волос отвар из 100 г измельченных листьев, залитых 0,5 литра воды и 0,5 литра уксуса, кипятят 30 минут, процеживают, моют

голову. Можно использовать и другой способ: раз в 1—2 недели после мытья головы втирать в кожу настой из сухих листьев (1 столовую ложку измельченной крапивы обливают стаканом кипятка и настаивают, как чай; настой процеживают и затем используют по назначению).

Лук репчатый — при зудящих высыпаниях на лице применяют кашицу из лука, эта же кашица может быть использована для выведения угрей, пигментных пятен, веснушек, бородавок;

— для лечения свежих ожогов применяют кашицу из свежего лука;

— для укрепления волос в кожу головы втирают 1—2 раза в неделю сок или кашицу из лука;

— при гнойных язвах и ранах применяется сок или свежеприготовленная кашица.

Морковь посевная — при сухой коже лица делают питательные морковные маски. Для этого натирают на терке 1 — 2 морковки средней величины, смешивают с яичным желтком и наносят толстым слоем на лицо на 20—25 минут.

Огурец посевной — для удаления угрей, веснушек, пигментных пятен, загара, при повышенной потливости применяют сок или водный настой из зеленой кожуры растений;

— при жирной коже используется огуречный сок, смешанный с равным количеством спирта. Применяется и другой способ: стакан свеженатертых огурцов заливают стаканом водки, настаивают 2 недели, процеживают и настоем промывают лицо на ночь;

— при сухой коже сок разбавляют кипяченой водой, добавляя на 100 мл чайную ложку глицерина.

Чеснок посевной — для укрепления волос сок чеснока втирается в кожу.

Абрикос обыкновенный — при солнечных ожогах лица делают маску из мякоти плодов.

Земляника — при жирной коже лица делают маску из ягод.

Петрушка — отбеливает кожу лица.

Лихорадочные состояния

Арбуз обыкновенный — для утоления жажды применяется мякоть арбуза.

Брюква — для полоскания полости рта и горла при воспалительных процессах используется сок свежих корнеплодов.

Капуста огородная — для полоскания горла и ротовой полости (сок).

Лук репчатый — для лечения гриппозного насморка 3—4 раза в день на 10—15 минут закладывают в нос кусочки ваты, смоченной свежим соком;

— для лечения воспалительных процессов среднего уха (отитов);

— для лечения ангин.

Морковь посевная — при простудном кашле и охриплости пьют сок, смешанный с медом.

Барбарис обыкновенный — как жаропонижающее и противомикробное средство (настой из корней: половину чайной ложки измельченной коры или корня на стакан кипятка настаивают, процеживают и пьют по полстакана 3—4 раза в день).

Груша домашняя — как противолихорадочное средство (отвар из сушеных груш).

Клюква обыкновенная — как жаропонижающее при сильном кашле, связанном с простудой, при ангине (сок).

Малина — настои и отвары как потогонное и жаропонижающее.

Яблоня домашняя — при простуде и охриплости (настой сушеных яблоневых листьев в соотношении 1:10).

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Багульник болотный. Неправильная дозировка может вызвать воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

Бессмертник песчаный. При длительном применении может вызвать застойные явления в печени.

Борец (аконит). Ядовит, применяют в очень малых дозах — 8—10 капель 10%-ной настойки. Передозировка вызывает слюнотечение, тошноту, рвоту, понос, одышку, головную боль, озноб, потерю чувствительности в конечностях. При отравлении следует промыть желудок 2%-ным раствором танина с угольной взвесью, внутрь касторовое масло, крепкий чай, под кожу — камфору, атропин, кофеин.

Белена. Ядовита, после сбора следует мыть руки. Дети иногда травятся ее семенами, похожими на мак. При этом появляется сильное возбуждение, бред, сухость во рту, затрудение глотания, головная боль, судороги, сухость кожи, покраснение лица. Необходимо вызвать рвоту, промыть желудок и кишечник, поставить клизму со взвесью угля. Под кожу — 1 мл 1%-ного раствора морфина. Внутрь крепкий чай, кофе. На голову холодный компресс.

Боярышник кроваво-красный. Его цветки и плоды в отварах и настойках противопоказаны при артериальной гипотонии.

Болиголов крапчатый. Ядовит, его часто путают с другими растениями семейства зонтичных, отличительный признак — фиолетовая пятнистость стебля и мышиный запах при растирании. Нельзя сушить дома: его запах может вызвать паралич дыхания, судороги. При передозировке внутрь развивается потеря кожной чувствительности и восходящий паралич, развивающийся с

ног. При отравлении наблюдается аритмично учащенный пульс, рвота, понос, слабость, боли в желудке, расширенные зрачки. Следует вызвать рвоту, промыть желудок угольной взвесью или танином, дать мочегонное, под кожу — камфору, кофеин.

Валериана. Более 2 месяцев принимать нельзя, так как могут появиться головные боли, беспокойство, нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта. Лечебное действие ее сугубо индивидуально, некоторые больные ее не переносят.

Девясил высокий. Противопоказан при болезнях почек и беременности.

Донник. Следует применять только в сборах, строго соблюдая дозировку. Противопоказан при беременности и больных почках.

Душица. Противопоказана беременным, можно применять в сборах.

Зверобой, применяемый вне сбора, дает спазмы сосудов головного мозга, головные боли и повышает кровяное давление. При гипертонии настои зверобоя противопоказаны.

Золотой корень противопоказан при резко выраженных симптомах нервных заболеваний, истощении корковых клеток мозга, гипертонических кризах, лихорадящих состояниях. Ежедневную дозу (5 — 10 капель экстракта 2 раза в день) увеличивать нельзя: препарат обладает высокой биологической активностью и при передозировке вызывает повышенную раздражимость, бессонницу, боли в сердце. Курс лечения экстрактом не более 20 дней, повторный курс через полгода.

Кровохлебка. Отвар корневищ противопоказан беременным.

Крушина ломкая. Отвар коры беременным принимать нельзя.

Ластовень сибирский имеет незначительную токсичность корней, но их передозировка вызывает рвоту.

Можжевельник обыкновенный раздражает почечную паренхиму, его не следует применять длительное время и в больших дозах. При острых воспалительных заболеваниях почек — нефрозах и нефритах — противопоказан.

Облепиха крушиновидная. Ее ягоды, особенно масло, противопоказаны при холецистите, заболеваниях поджелудочной железы и фибромиоме матки. Нежелательно употребление большого количества ягод при онкологических заболеваниях.

Паслен черный. Его ягоды съедобны, но при неумеренном употреблении оказывают слабительное действие.

Паслен сладко-горький (ягоды ярко-красные) при передозировке вызывает отравление.

Пастушья сумка противопоказана при беременности и тромбофлебитах.

Пижму нельзя давать детям, беременным и гипертоникам.

Подорожник большой нельзя применять при гиперацидных гастритах и язвенной болезни желудка с повышенной кислотностью.

Полынь горькая противопоказана при беременности и энтероколитах. При длительном ее употреблении (свыше месяца) могут наступить явления интоксикации и сильное нервное возбуждение.

Прострел раскрытый, подснежник. Его препаратами нельзя пользоваться при нефритах и гастритах. Прикладывание свежего растения на кожу дает химический ожог.

Пустырник нельзя принимать при брадикардии и артериальной гипотензии.

Сосна обыкновенная. Отвар почек противопоказан при гепатите, гломерулонефрите и беременности.

Тимьян ползучий (чабрец, богородская трава). Отвары травы не следует принимать при болезнях печени, почек, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при беременности.

Толокнянка обыкновенная. Нельзя принимать беременным и при гломерулонефрите. Возможны понос, рвота, тошнота, обострение воспалительных явлений в мочевыводящей системе. Может вызывать идиосинкразию с крапивницей.

Тысячелистник обыкновенный при длительном применении может вызвать тошноту, головокружение, кожную сыпь. Противопоказан беременным.

Фиалка трехцветная противопоказана при гепатитах и гломерулонефритах.

Хвощ полевой противопоказан при воспалениях почек, нефрозах и нефритах.

Хмель при передозировке вызывает общее недомогание, головную боль, тошноту, рвоту, одышку, боли в области сердца.

Хрен в больших дозах может вызывать гастроэнтерит. Противопоказан при гастрите, энтероколите, нефрите, язве желудка, двенадцатиперстной кишки.

Чистотел следует принимать под контролем врача, передозировка приводит к тяжелому отравлению.

Щавель конский противопоказан при беременности и болезнях почек.

КОЕ-ЧТО О ПРЯНОСТЯХ

Пряности не только улучшают вкус нашей пищи, придают ей аромат, но и занимают достойное место в арсенале лечебных средств. Они особенно подавляют рост бактерий гниения, активизируют вывод шлаков из организма, очищают его от механических и биологических засорений, служат катализаторами ферментативных процессов.

Употребление пряностей с пищей действует на физио-

логический и психологический настрой организма, способствует более полноценному усвоению пищи, что особенно важно при дисбактериозе, стимулирует очистительные, обменные и защитные функции организма.

В кулинарии применяется более 120 видов пряностей, мы возьмем наиболее часто употребляемые. К ним относятся: анис, базилик, гвоздика, горчица, иссоп, кервель, корица, кориандр, лавровый лист, любисток, майоран, мускатный орех, тмин, укроп.

Анис используют при выпечке кондитерских изделий, в салатах, его добавляют в квас, в соус к мясным блюдам. Анисовое масло входит в состав грудного эликсира. Настой плодов (1 столовая ложка на 200 г воды) пьют при кашле, бронхите, как ветрогонное, улучшающее деятельность желудка и кишечника.

Базилик применяют чаще в кулинарии Армении, Грузии как приправу к мясу, рыбе, сыру, соленьям. Водный настой его употребляют при колитах, хронических пищевых отравлениях.

Гвоздику добавляют к соусам, маринадам, приправам, в напитки. Одним из первых врачей, использовавших гвоздику для лечения больных, был Гиппократ. Он рекомендовал ее для улучшения пищеварения, укрепления памяти, как возбуждающее средство, водный настой — для лечения болезней глаз, масло гвоздики — для лечения гнойных процессов, обработки операционного поля в качестве антисептика.

Горчица как сорное растение часто встречается в посевах. Возделывают белую горчицу для получения масла, черную используют в качестве приправы с XII века. Листья ее используют в салаты. Из жмыха, после отжатия масла, готовят столовую горчицу, она улучшает пищеварение при вялости кишечника и склонности к запорам. При воспалении почек употреблять горчицу не следует.

Горчичники прикладывают к телу при простудных заболеваниях, плевритах, ревматизме, невритах, радику-

лите. Можно добавлять порошок в ванну для ног при простуде или насыпать в носки.

Иссоп легко разводится семенами на огородах. Это многолетнее растение, относится к лучшим медоносам. Свежие и сухие листья употребляют в кулинарии как приправу к салатам, мясным и рыбным блюдам. В чай кладут при кашле, астме, хронических бронхитах, охриплости голоса, при потливости.

Кервель — однолетнее травянистое растение, листья напоминают морковные, они имеют тонкий анисоподобный аромат. Употребление их полезно при туберкулезе, воспалении дыхательных путей, при диатезах у детей, кожном зуде, геморрое.

Корицу чаще применяют при изготовлении сладких блюд, творога, компотов, киселей, мучных изделий. Корица утоляет боли в желудке и кишечнике. Лечит поносы, уменьшает кислотность желудочного сока, останавливает маточные кровотечения.

Кресс-салат, или жеруха огородная, появляется рано весной. Листья содержат железо, кальций, йод, каротин, витамин С. Их едят как столовую зелень вместе с листьями цикория или одуванчиком. Такой салат полезен при авитаминозе и малокровии. Порошок из семян используют также как заменитель горчицы.

Знакомая всем пряность — **лавр** — тоже имеет лекарственное значение — подавляет рост гнилостных бактерий в кишечнике, улучшает пищеварение, выводит камни из почек.

Любисток можно вырастить на огороде. Растение имеет специфический аромат, напоминающий запах сельдерея, и острый вкус. Используют в кулинарии листья, стебли, корни и плоды. Растение имеет лечебное действие при малокровии. Порошок и отвар корней следует вводить в пищу при почечнокаменной болезни, остеохондрозе, псориазе, бронхите, нервных расстройствах, импотенции.

Мускатный орех в СССР завозят из Индии, Бразилии.

Добавляют его в мучные изделия, к блюдам из дичи, мясу. Мускатный орех тонизирует нервную систему, стимулирует защитные силы организма, усиливает половую функцию, его применяют при тромбофлебите.

Сладкий перец появился в России в XVII столетии. Оболочка плода богата солями калия, натрия, кальция, железа, фосфора. Основную ценность этого овоща составляют витамины В и С (до 200 мг%), по каротиноидам близок к моркови. Полезен при пониженной кислотности желудочного сока. Сладкий перец как поливитаминный продукт применяется при общем упадке сил, малокровии, для улучшения пищеварения. Остро наперченная пища противопоказана при язве желудка.

Порошок горького перца может заменить горчичники, спиртовый настой и перцовый пластырь применяют при артритах, радикулитах, подагре, простудных заболеваниях.

Фенхель употребляют как ароматическую приправу к супам, овощным, мясным блюдам, для отдушки кондитерских изделий, чая, ликеров. Чай с семенами фенхеля полезен при кашле, при болезненных желудочно-кишечных спазмах, скоплении газа в кишечнике, как успокаивающее.

При заболеваниях печени и желчного пузыря в пищу можно вводить такие пряности, как анис, гвоздика, кориандр, корица, лавр, лук, любисток, петрушка корневая, тмин, укроп, фенхель, хрен. Для больных диабетом полезны базилик, гвоздика, лавр, лимон, любисток, мускат, перец сладкий, полынь, сельдерей, укроп, чабер.

Пряности при заболевании почек: базилик, гвоздика, корица, лук, любисток, тмин, укроп, фенхель, чеснок.

Перенесшим инфаркт миокарда можно рекомендовать анис, базилик, гвоздику, иссоп, кориандр, корицу, лавр, лимон, лук, мускатный орех, полынь обыкновенную, тмин, укроп, фенхель, чеснок, шалфей.

В чай из пряностей можно добавить чуть-чуть семян аниса или тмина, мяту, мелиссу, гвоздику или 2 — 3

10 Зак. 461

горошины душистого перца. Это придаст чаю пикантный аромат. В печенье добавляют: корицу, кардамон, имбирь, гвоздику, мускат. В тесто для пирогов: тмин, корицу, кардамон; в компот — гвоздику, корицу, мускат. В напитки: в грог — анис, бадьян; в пунш — мускат, корицу; в кофе — миндаль, корицу; в какао — мускат, ваниль, корицу. В творог: имбирь, мускат, гвоздику, корицу. В мясные супы кладут: чеснок, лук, морковь, грибы, перец, любисток, лавр, пастернак, базилик, чабер. В жареный картофель: лук, перец, тмин, тимьян, майоран, базилик, чабер. В майонез можно положить: эстрагон, каперсы, фенхель, листовую зелень.

При приготовлении овощных блюд следует помнить, что очищенные овощи и зелень не должны долго находиться в воде, так как при этом теряется значительная часть витаминов.

Промывать квашеную капусту не рекомендуется. При этом теряется от 60 до 80% витамина С и других водорастворимых веществ.

Замороженные овощи нужно класть в кипящую воду не размораживая.

Овощные салаты, винегреты следует готовить перед подачей на стол. При хранении, особенно в незакрытой посуде, витамины в них разрушаются.

Овощи следует закладывать только в кипящую воду. Варить следует при закрытой крышке и не допускать слишком бурного кипения. При этом витамина С в них сохраняется в 2 раза больше.

В процессе варки нельзя добавлять холодную воду, потому что кислород, содержащийся в холодной воде, быстро разрушает витамины.

Овощные супы следует солить за несколько минут до готовности, так как в присутствии соли потери витаминов увеличиваются.

При приготовлении пюре из овощей необходимо пользоваться пестиком или деревянной ложкой.

Варенье из ягод и фруктов следует размешивать осторожно, чтобы консервированные продукты были полностью покрыты маринадом или сиропом.

ЛЕЧЕБНИЦА НА ПОДОКОННИКЕ

Самое мрачное помещение становится светлым и праздничным, если в него внести цветы. Даже незатейливые голубые незабудки и белые ромашки в керамической вазе не уступают по красоте розам и гвоздикам в хрустальной вазе. Скромная веточка ивы с пушистыми желтыми почками, ветка тополя с молодыми листочками напоминают нам о весне, вызывают чувство радости и восхищения.

Правильно подобранные комнатные растения могут стать важной частью интерьера. Но многие из них могут быть и полезными для нашего здоровья.

Так, бегония пятнистая, выращиваемая в комнате, снижает количество микробов в воздухе на 43%, циперус на 59%, а хризантема — на 60%. Поэтому далеко не безразлично, какие растения живут с нами в одной квартире.

Так, веточки березы и тополя с молодыми листочками, внесенные в квартиру, убивают своими фитонцидами золотистый стафилококк — этот грозный микроб — через 3 часа, кора и почки по своей активности не уступают листьям, особенно весной.

Есть и такие растения в наших жилищах, которые могут оказать немедленную помощь.

Загляните в окна домов, и вы увидите неказистое, с острозубчатыми листьями, сочное растение — алоэ, столетник. Далеко не каждому растению выпадает такая честь — стать не только всемирно известным, но и повседневным спутником нашей жизни.

Алоэ — обитатель сухих областей Африки, Мадагаскара, Аравии. Их около 200 видов. Там они достигают высоты 10 метров. На наших окнах алоэ древовидный, завезенный в Европу в 1700 году. Из листьев его добывают лекарственное вещество — сабур. Он входит в состав кремов от ожогов, шампуней для укрепления волос. Используется как желчегонное и слабительное средство, для лечения желудочных заболеваний. Сок алоэ содержит витамин С, каротин, эфирные масла, органические кислоты, стимулирующие вещества. Если вы разрезали себе палец, не беспокойтесь, срежьте кусочек листа алоэ, разрежьте вдоль и приложите серединой к ране. Ранка начнет быстро заживать. Сок алоэ используют для лечения кожных болезней, кашля, пневмонии, желудочных язв, стоматита и язв ротовой полости, гепатита (желтухи), втирают при воспалении суставов, при фарингите и ларингите полощут горло 50%-ным водным раствором сока алоэ.

Академик В. П. Филатов установил, что в листьях алоэ, срезанных и выдержанных 20—25 дней в темноте при температуре +3°, вырабатываются биогенные стимуляторы. Впрыснутый под кожу сок такого листа лечит бельмо глаза, атрофию зрительных нервов, осложнения близорукости, экзему, язвы, волчанку, бронхиальную астму.

Доктором в нашем доме называют еще одно популярное растение — каланхоэ перистый. Его мясистые листочки знают многие. Он из семейства толстянковых.

Сок каланхоэ широко применяется в клинической практике при гнойно-некротических процессах, трофических язвах голени, пролежнях. Для этого вырезают салфетку по контуру язвы, смачивают соком растения, накладывают марлю в 4 слоя. Чтобы снять чувство жжения, сок разводят равным количеством 1%-ного раствора новокаина, меняют повязку через 2 дня. Для лечения флегмон, фурункулов, панариций применяют мазь каланхоэ в сочетании с маслом зверобоя.

Широко используют сок каланхоэ при пародонтозе, гингвинитах, автозе, стоматите. В гинекологии лечат эрозию шейки матки, эндоцервициты, трещины сосков. В глазной практике используют при кератитах, травматическом поражении роговицы, ожогах.

Иногда можно увидеть на окнах скромный вечнозеленый кустарник с белыми мелкими цветками, ланцетовидными блестящими листочками — это мирт. Настойка из его плодов и листьев считается эликсиром бодрости и здоровья. Мирт, выделяя фитонциды, способствует очищению воздуха от микробов.

Герань — самый обычный цветок деревень и рабочих поселков. Он красив, цветет долго, неприхотлив. Герани очищают воздух от микробов, улучшают состояние больных астмой благодаря выделению эфирных масел. Есть много видов герани. Одна защищает нас от гипертонии. Это герань с рассеченным листом, ботаники называют ее пеларгония душистая. Если пожевать листочек, понизится давление крови. Она помогает пищеварению, хороший антисептик, полезна при диабете. В Болгарии 1—2 листочка на литр кладут в варенье, в компоты, конфитюр. Листья идут на приготовление гераниевого масла, которое применяется в парфюмерии. Из 100 кг листьев получают один килограмм эфирного масла, оно заменяет дорогое розовое. Разводят герань и черенками.

Не мешает иметь в комнате и царицу цветов — розу. На Руси розу считали «милосердным» цветком благодаря целебным свойствам. Лепестки накладывали на лицо, чтобы придать ему свежесть, настойку из пчел на розовом масле применяли для улучшения роста волос, а собранную росу с роз считали лучшим средством при воспалении глаз.

Народная медицина применяет лепестки роз при заболеваниях легких, кашле, поносах, болях в желудке, стоматите, накладывают на раны, обожженные места. Розовое масло успокаивает зубную боль.

Вдыхание аромата роз успокаивает, сухие лепестки полезно класть в чай. Иногда можно увидеть в комнате высокое растение с красными цветками — китайскую розу, гибискус, его цветки тоже полезно класть в чай.

Нередко в городских квартирах можно встретить питомцев древней Колхиды: апельсины, мандарины, лимоны. Апельсины содержат витамины А, B_1, B_2, С — 66 мг%, а кожура содержит его в 3—4 раза больше. Врачи средневековья рекомендовали кожуру при болезнях почек, кишечника, мочекаменной болезни, для лечения лихорадки давали сухой порошок кожуры 3—4 раза в день, рекомендовали его и при обильных менструациях.

Подобным образом применяли лимон и мандарин. Их рекомендовали при атеросклерозе, ангине, высоком кровяном давлении, кровоизлияниях. Сок лимона давали при тошноте беременным женщинам, при желтухе, желчнокаменной болезни, подагре. В плодах лимона 40—67 мг% витамина С, в кожуре 163 мг%, в молодых ветках и листьях — 880 мг%.

Сок лимона благотворно действует при лечении заболеваний крови, геморрое, ревматизме, в косметике при выведении веснушек.

Чай с лимоном тонизирует организм, придает бодрость.

Листья цитрусовых выделяют фитонциды, оздоравливая воздух квартир.

Грейпфрут — прекрасный диетический продукт, повышает жизнедеятельность организма, восстанавливает силы при утомлении, предупреждает функциональный распад печени, снижает кровяное давление.

Изредка в наших комнатах можно встретить зиферантус, гиппеаструм, чаще амариллис, которые не только насыщают воздух квартиры кислородом, но и выделяют сильные целебные фитонциды. До сих пор рекордсменом растительного мира по фитонцидности считался чеснок, однако, чтобы очистить воздух вокруг себя, ему требуется

больше минуты, тогда как этим комнатным растениям на это достаточно 3—5 секунд.

Иногда наше жилище украшает южанин — лавр. Это не только пряность, но и лекарство. Гиппократ рекомендовал масло лавра от судорог, а листья для ускорения родовых потуг. Гален применял лавр при болях и камнях в почках, арабские врачи использовали листья лавра против тика лица. Ягоды лавра употребляли от кашля, листья от лихорадки. Из листьев готовят втирания при полиартрите, ревматизме, артритах, параличе, опухолях, чесотке.

У любителей цветов на окнах можно увидеть прекрасные ароматные цветы лилии белой. Ее почитают народы многих стран. В Китае ее считают символом свободы и надежды. С лечебной целью используют луковицы и цветы белой лилии. Луковицу, сваренную в молоке, употребляют при наружных воспалениях, фурункулах, а отвар цветков белой лилии с медом и горчичной мукой в равных количествах — эффективная мазь против веснушек.

На подоконниках можно легко вырастить из семян такие полезные растения, как календула, тагетес, фиалка, они послужат для вас зеленой аптекой.

Народная медицина открыла целебные свойства маргариток при лечении многих заболеваний: туберкулеза, мочевого пузыря, запоров. Из порошка высушенных растений делают запарки в смеси с дубовой корой, применяют для лечения ушибов, ранений, для выведения родимых пятен.

Любят в нашем народе фиалки — желтенькие, синенькие, фиолетовые. Радуют они наш глаз с весны до осени на клумбах, балконах, подоконниках. Фиалка трехцветная широко используется в народной медицине как отхаркивающее средство, при экземе, диатезах, фурункулах и сыпях, как мочегонное и потогонное средство, при ревматизме и артрите, при рахите, подагре, при болезнях легких.

Не мешало бы на подоконнике и балконе иметь лесную примулу — первоцвет, это чемпион среди трав по витамину С — до 5000 мг%. Достаточно сказать, что два листочка этого растения обеспечивают суточную дозу витамина С для взрослого человека. Отвары из примулы пьют при кашле, бронхите, коклюше, ревматизме, болезнях почек и мочевого пузыря, при головных болях. Порошок из растения необходим при гиповитаминозах, при быстром высушивании (95—100°) он сохраняет 95 % витамина С.

Но следует помнить, что все живущее рядом с нами ждет нашего внимания и заботы, в том числе и комнатные цветы. Не следует заставлять их томиться от жажды и холода. Нужно вовремя увлажнить, подкормить, разрыхлить почву, тогда они будут бодро зеленеть, радовать нас цветами, ароматом и отдавать целебную силу.

ВРАГИ ВРАГОВ

Садоводы и огородники часто используют фитонцидные свойства растений для борьбы с вредителями огородов и садов. Так, для уничтожения гусениц и личинок используют порошок травы болиголова и веха ядовитого. Для этого берут 50 г порошка на 10 литров воды, настаивают 8 часов и опрыскивают растения.

Чтобы уничтожить на приусадебном участке тлей и клещей, берут 200 г луковой шелухи, настаивают в 10 литрах воды 4—5 дней, затем обрабатывают растения. Также можно использовать свежую и сухую ботву помидоров (2 кг ботвы на 10 литров воды). Чтобы капуста не поражалась килой, грядки обсаживают луком. Созревшие яблоки лучше сохраняются, если их перед закладкой на хранение опрыскивать настоем лука. Хорошо за-

щищают клубнику помидоры, если растут с ней на одной грядке. И урожайность ее выше, чем при раздельной посадке. При таком смешанном выращивании лучше всего сажать с междурядьями в 80 см, оставляя растения в ряду через 20 см куст от куста. Помидоры высаживают на расстоянии 50 см куст от куста.

Хорошо растут и не поражаются огневкой в соседстве с помидорами крыжовник и смородина.

Издавна применяют овощеводы **табак** против огородной блошки (земляной) и окрыленной медянки. Для этого регулярно опыляют грядки табачной пылью, смешивая ее наполовину с известью или печной золой. Против капустной и луковой мухи вокруг корневой шейки каждого растения посыпают табачную пыль, предварительно смешанную с землей или песком. Иногда для защиты растений от различных вредителей настаивают сутки 400 г махорки в ведре воды. Этот ядохимикат можно долго хранить в стеклянной посуде, при надобности для обработки растений его разводят в 10 раз, добавляя к нему мыльный раствор.

Тысячелистник в борьбе с сосущими вредными насекомыми успешно заменяет такие ядохимикаты, как анабазин и никотинсульфат. Губителен он также для трипсов, медяниц паутинного клеща и других листогрызущих вредителей. Собирают траву во время цветения. Чтобы приготовить настой, берут 800 г сухих или 2 кг свежих измельченных растений, кипятят полчаса в 10 литрах воды, настаивают 2 дня, потом добавляют 20 г мыла на ведро и обрабатывают.

Чеснок — эффективное средство против клещей, тлей, медяниц, грибковых и бактериальных заболеваний. 200 г чеснока пропускают через мясорубку, заливают 1 литром воды, настаивают 2 дня, потом разбавляют в 10 раз, этим настоем опрыскивают пораженные и больные растения 1—3 раза через 10 дней. Этим же средством лечат помидоры от фитофторы, обрызгивая кусты при завязы-

вании плодов. Чеснок отпугивает слизней, повреждающих плоды земляники. Для этого чеснок и землянику высаживают на одной грядке. Лучше всего действуют на врагов земляники стрелкующие сорта чеснока. Осенью их зубки заделывают в междурядья земляники на глубину 5—6 см, обычный чеснок сажают весной на глубину 3—4 см. Не переносят запаха чеснока и муравьи. Если его разложить по муравьиным тропкам, они уйдут с огорода. Боятся чеснока и амбарные долгоносики. Чтобы в муке и крупе не заводились вредители, туда следует положить очищенные дольки чеснока.

Бархатцы (тагетис) используют для борьбы с нематодами земляники и картофеля. Для этого по краям грядок в мае высевают бархатцы, затем прореживают их, оставляя через 15 см.

Яд **белены** действует на многих вредителей сада и огорода. Для этого можно использовать порошок, отвар и настой белены 1 : 10, с добавлением хозяйственного мыла 30—40 г на ведро.

Бузина красная защищает садовые культуры от листогрызущих гусениц, тлей, слизней, личинок мух, жуков. Берут 200 г измельченных побегов на 10 литров воды, настаивают сутки и поливают растения несколько раз в лето. Чтобы избавиться от огневки крыжовника и смородины, следует ветки бузины поставить в кусты — бабочки яиц не отложат.

Запах бузины отпугивает мышей и крыс, поэтому возле амбаров следует садить кустарники бузины, которые осенью, безусловно, украсят ваш участок.

Горец перечный. Его очень много встречается по берегам рек, у самой кромки воды. Собирают его в июне — июле, настаивают 1 : 10 и обрабатывают растения, вредители погибают через 24—36 часов.

Картофель помогает избавиться от многих вредителей сада и огорода. Летом, когда зреют плоды, ядохимикаты не применишь. В это время лучшим средством считается

картофельная ботва. 1 кг ботвы заливают ведром воды, настаивают 3 часа и опрыскивают деревья, кустарники, грядки. Многие вредители после такой обработки погибают через 2—3 часа.

Конопля помогает отпугивать многих вредителей плодовых деревьев и цветов. Для этого под каждым деревом выращивают 3—4 растения конопли. Высокие ее стебли, поднимаясь в крону, защищают ее от врагов. Резаную коноплю и ее семена разбрасывали на посадках овощей. Крестьяне сеяли ее по краям свекловичных полей, вносили в почву при обработке приствольных кругов плодовых деревьев.

Лопух прославился как покровитель капусты, который помогает избавиться от капустной белянки, совки и моли. Для этого листья лопуха рубят, заполняют ими до половины ведро, заливают доверху водой и оставляют на 3 дня. Опрыскивают растения во время лета бабочек 3—4 раза. Толчеными листьями лопуха с солью смазывали животных от оводов.

Ноготки (календула) спасают от нематод. Там, где они растут, нематод в почве нет.

Ольха защищает овощи от медведки, которая не терпит ее запаха. Чтобы медведка покинула грядки, втыкают в почву ветки ольхи на расстоянии 2 метров.

Пижма — отрава для многих насекомых, по инсектицидному действию превосходит ломатскую ромашку (пиретрум). Применяют порошок из листьев, стеблей и цветков. Мухи от него погибают через 15 минут.

Полынь горькая — проверенное средство против листогрызущих гусениц. Она отпугивает моль и муравьев. Чтобы моль не повредила ваши шерстяные вещи, переложите их сухими веточками полыни.

Рябина — хорошее обеззараживающее средство. Ею можно воспользоваться для очистки болотной воды, опустив в кружку с водой ветку рябины с ягодами на 2—3 часа. Болотный запах и привкус воды исчезают.

Чтобы весной и зимой картофель в хранилищах не портился, его пересыпают мелко изрубленными листьями рябины.

Укроп. Никогда не забывайте посеять его на своих грядках. Его запаха не выносят многие вредители огорода. Сеять его можно с мая по август на глубину 1—2 см, предварительно замочив на 5—6 часов.

Хрен — сильнейшее фитонцидное растение. Лечит грибковые и бактериальные заболевания растений. В сибирских условиях его можно использовать для сохранения крыжовника в свежем виде на зиму. Для этого 1 кг корня хрена настрогать и переложить слоями 10—12 кг ягод крыжовника.

Черемуха применяется для уничтожения гусениц, тлей, жуков, слизней. Берут 200 г веточек с листьями, измельчают, заливают ведром воды, настаивают сутки и опрыскивают деревья и кустарники. Опущенные на 2—3 минуты в кружку с болотной водой веточки черемухи убивают в ней все болезнетворные микробы, делая воду душистой и пригодной для питья.

Чернобыльник (полынь обыкновенная) отпугивает от животных мух, оводов, комаров, блох и других вредных насекомых. Его настоем также можно обрабатывать растения.

Щавель кислый — лекарь раненых деревьев. Сорванными листьями 2—3 раза в день натирают раны на дереве или их прибинтовывают.

РАСТЕНИЯ ДАРЯТ КРАСОТУ

Существует легенда о мудреце, который, лежа на смертном одре, созвал своих дочерей и сказал им: «Я беден и ничего не могу оставить вам в наследство, кроме доброго

совета: «Будьте умными, если можете, будьте добрыми, если хотите, но красивыми будьте всегда».

Красота здоровой кожи, зубов, волос имеет не только гигиеническое, эстетическое значение, но и огромное психологическое. Красивый внешний облик здорового человека положительно действует на его самочувствие, создает жизнерадостное настроение, тогда как недостатки во внешности часто влекут за собой застенчивость, замкнутость характера.

При этом надо помнить, что внешний вид человека всегда отражает состояние его здоровья. Так, у печеночных больных появляется желтизна; сухость и шелушение кожи зачастую говорят о недостатке в организме витамина А; причиной гнойничковых заболеваний кожи могут быть острые и хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, эндокринные расстройства, нарушения углеводного обмена, частые простудные заболевания или загрязнение кожи. Во всех этих случаях нужно лечить основное заболевание. Очень часто причиной кожных заболеваний является зашлакованность печени и крови лекарственными или пищевыми токсинами. При этом нужно обязательно обратить внимание на рациональность питания, вводить в диету больше зелени и овощей.

Значительная часть растительных косметических средств находится у нас под рукой. Это всевозможные овощи и даже сорняки наших огородов, декоративные растения наших клумб. Известный врач-косметолог Лило Аурден писал: «Здоровье и красота растут на лугах и доступны каждому, кто знает ценные качества растений. Удивительно, что многие женщины, вместо того чтобы пользоваться этими исключительными средствами красоты, покупают дорогие кремы, эссенции и эликсиры. Лучше брать то, что дает природа». Изучая косметологию разных стран, он пришел к выводу, что косметические средства, даже самые дорогие, хороши только тогда, когда приготовлены на лучшем сырье, например,

натуральном оливковом масле, меде, сливках, молоке, яйцах, лимонах, огурцах, бананах, клубнике, землянике, моркови, помидорах. Как видите, самые различные и самые лучшие косметические средства можно найти в наших домашних пищевых запасах.

Овощи, цветы и лесные травы помогут вам ухаживать за кожей и волосами не хуже, чем покупные кремы и лосьоны.

Даже самая хорошая кожа требует постоянного ухода. Одним из лучших способов являются маски. Они вызывают усиление притока крови к коже, тем самым усиливают обмен веществ в ней, оказывают не только местное омолаживание, но и, впитываясь через кожу в кровь, снабжают организм витаминами, устраняют дряблость, морщины, воспаление.

Если вы заметили, что волосы и ногти утратили свой блеск, кожа на лице шелушится и приобретает сероватый оттенок, а по утрам в уголках глаз скапливаются капельки беловатого вещества, значит, вам не хватает витамина А. Немедленно вводите в пищу морковь, рябину, облепиху; если не болит печень, крапиву, шиповник и напитки с хвоей. Его много в печени животных и рыб, почках, желтках яиц, молоке, масле, икре, пыльце настурции и календулы.

Суточная потребность взрослого человека в витамине А — 1—2 мг, или 3—4 мг каротина. Но при этом не следует забывать, что избыточное введение витамина, особенно синтетического, оказывает токсическое действие на организм.

Если на вашей коже и слизистых оболочках появились точечные кровоизлияния, десны кровоточат, появилась сонливость, быстрая утомляемость — вам недостает витамина С. Его много в петрушке, укропе, сладком перце, зеленом луке, редисе, томатах, смородине, лесной красной рябине, шиповнике.

Суточная его потребность зависит от физической на-

грузки и колеблется в пределах от 25 до 200 мг. Не увлекайтесь синтетической аскорбинкой — это приведет к ухудшению работы почек и поджелудочной железы.

Если появились угри, сильно выпадают волосы, наблюдается воспаление кожи (дерматит), языка (глоссит), губ (хейлит), образуются трещины в уголках рта, появилась светобоязнь — у вас гиповитаминоз B_2. Он содержится в большом количестве в зеленом горошке, шпинате, отрубях, хлебе грубого помола, гречневой крупе, сыре, молоке, яйцах, сердце, укропе, стручках фасоли, белых грибах, цветной капусте, зеленом луке.

При недостатке витамина B_{15} развивается воспаление кожи, роговицы (кератит), волосы обесцвечиваются (депигментируются), нарушается деятельность сердца, почек, надпочечников, нарушается координация движений, может появиться язва желудка.

Этот витамин содержится в зеленых частях растений, в ядрах косточковых плодов, дрожжах, печени, желтке. Суточная потребность — 10—12 мг.

Овощи, фрукты, ягоды, а летом и сорняки — вечные спутники нашей жизни — помогут в уходе за внешностью. В частности, лопух давно зарекомендовал себя верным союзником в борьбе с прыщами и лишаями. Ему помогают хвощ, тысячелистник, ромашка, подорожник. Принятые внутрь и наружно, они вылечат воспаление кожи, угри, сыпь, зуд кожи, окрасят волосы и улучшат их рост.

Для питательной маски возьмите столовую ложку любого ягодного или фруктового сока, добавьте желток, чайную ложку растительного масла и муки. Нанесите эту смесь на лицо, а через 20 минут смойте водой. Вы заметите, как ваша кожа посвежеет, станет нежной и мягкой.

Не выбрасывайте кожуру апельсина, мандарина, лимона. Порежьте ее и залейте кипяченой водой 1 : 2, дайте постоять 5—6 часов, и туалетная вода готова — она отлично смягчает кожу.

Срежьте с огурца зеленую кожуру, добавьте к ней мелко нарезанную петрушку и кожуру недозрелого помидора, залейте водкой 1 : 3 и оставьте на 5—6 дней, процедите и пользуйтесь этим лосьоном утром. Он помогает очистить кожу от угрей и сыпи.

Возьмите 3—4 слоя марли, смочите в соке арбуза, наложите эту марлю на лицо и шею на 15—20 минут, потом смойте и просушите полотенцем, слегка промокая. Эта маска — замечательное тонизирующее средство. Она предупреждает дряблость как сухой, так и жирной кожи, улучшает ее цвет, делает мягкой и гладкой.

В мякоти дыни много витамина А, который называют витамином красоты. Натрите ее мякоть на терке и положите между слоями марли, накройте лицо, пусть слегка пощипывает, не страшно, уберите маску через 10 минут, смойте, кожа лица станет мягкой, розовой, эластичной.

Зеленый горошек, истолченный в муку, был излюбленным косметическим средством древних римлян. Маску, приготовленную из молочной сыворотки и гороховой муки, и теперь называют римской. Одну столовую ложку муки замешивают с ложкой сыворотки и накладывают на лицо с помощью маленькой плоской кисточки. Когда смесь высохнет, ее следует снять круговыми движениями пальцев, после чего умываются горячей, а потом холодной водой. Такая маска хорошо очищает кожу, разглаживает, придает ей нежность и бархатистость.

Капуста — кладовая витаминов. Древнегреческий ученый Пифагор считал, что употребление капусты поддерживает бодрость и веселое настроение.

Салат из капусты очищает кишечник от ядов, улучшает деятельность желудка. Капустная диета очищает кожу от прыщей, сыпи, пятен. В Японии сок капусты рекомендуется при лучевой болезни.

Если волосы тонкие и секутся, следует втирать в кожу головы взятые поровну соки капусты, лимона, шпината. Волосы укрепятся и приобретут красивый блеск.

При жирной коже следует положить на лицо салфетку, смоченную в рассоле квашеной капусты, на 20 минут, затем умыться и промокнуть салфеткой. Такие маски нужно делать раз в неделю.

Календула всегда должна быть в вашем доме в виде сухих цветков или водочной настойки. Последнюю легко приготовить: на 100 г водки берут 20 г цветков ноготков, настаивают 10 дней, процеживают и хранят в темной стеклянной банке. Этой настойкой можно полоскать рот при ангине, заживлять наружные порезы, ожоги. При жирной коже делают маску, растворив ложку такой настойки в 100 г воды. Сняв маску, через 20 минут кожу припудривают. Успешно применяют сок календулы против угревой сыпи, бородавок, веснушек. Для улучшения роста волос берут поровну календулу, шишки хмеля, ромашку, крапиву и моют отваром этих трав волосы один раз в 10 дней.

Картофель поможет вам избавиться от веснушек, если к пюре или крахмальному клейстеру добавить две столовые ложки перекиси водорода. Маске дать высохнуть, затем ее смыть подогретым, разбавленным водой лимонным соком и смазать кремом. Можно смывать маску отваром петрушки. При воспаленных веках целебны компрессы из тертого свежего картофеля. При экземе и воспаленной коже рук полезно сделать ванночки из крахмального клейстера, приготовленного на отваре корней конского щавеля.

Клубника очищает кожу, размягчает сальные пробки и снабжает витаминами. При жирной коже свежие ягоды наносят на кожу лица на 15—20 минут, потом смывают. При сухой коже клубнику смешивают пополам со сметаной и медом.

Лен помогает бороться с преждевременными морщинами и воспалением кожи. Для этого столовую ложку семян кипятят в стакане воды на медленном огне 15 минут, затем горячую кашицу наносят на лицо на 20 минут.

11 Зак. 461

Лимон универсальное косметическое средство. Отлично освежает, стягивает кожу, разглаживает морщины маска из взбитого желтка с лимонным соком. Хорошо смягчает, уменьшает выделение пота и слегка отбеливает лимонная вода, приготовленная из нарезанного лимона, залитого на 4 часа теплой кипяченой водой.

Мякоть лимона снимает пятна от картофеля, ягод и фруктов и укрепляет ногти. При ломкости ногтей надо больше употреблять молочных продуктов, моркови, помидоров.

Лук — старинное народное средство для ращения волос, уничтожения жирной перхоти: его сок втирают в кожу головы на два часа перед мытьем. Отвар луковой шелухи придает светлым волосам золотистый оттенок. Сок лука с медом лечит грибковые заболевания кожи.

Огурец ешьте с кожурой и без соли. Маски из огурца не только отбеливают, но заметно освежают, смягчают и витаминизируют кожу лица. Натрите огурец, положите на лицо между слоями марли, через 20 минут умойте лицо. Огуречный лосьон делают впрок с добавлением равного количества водки, настаивают 10—15 дней. Им протирают жирную кожу лица на ночь, при сухой коже добавляют молоко, сметану или глицерин.

Петрушку надо употреблять и летом и зимой, если хотите иметь красивую, здоровую кожу. В двух ложках нарезанной петрушки 1/3 суточной нормы витамина А, 2/3 витамина С, 1/8 часть железа. Компресс из отвара петрушки освежает, отбеливает лицо, предохраняет от загара, удаляет красные пятна, предохраняет от морщин.

Помидор весьма полезен при нормальной и сухой коже. Его сок смешивают с толокном, желтком, мукой или крахмалом и накладывают на кожу на 15 минут. Она становится гладкой и упругой.

Черная смородина помогает избавиться от веснушек, если ее кашицу смешать с медом и нанести на лицо.

Укроп лечит покрасневшие от усталости глаза, если из его отвара сделать примочку.

Фасолевые маски особенно полезны при нежной и сухой коже. Для этого ее отваривают, протирают через сито, добавляют столовую ложку растительного масла и лимона. Через 20 минут маску снимают горячей водой.

Чай как лекарственное растение известен 1500 лет. У нас он появился в XVII веке. В сухом чае обнаружено 130 различных химических веществ. В нем содержатся почти все витамины, а по витамину Р, который укрепляет стенки сосудов и предупреждает кровоизлияния, и по содержанию фосфора — элемента мысли и жизни, как его назвал Ферсман,— он на первом месте. Витамин B_2, содержащийся в нем, повышает эластичность кожного покрова, предотвращает сухость. На Востоке популярны компрессы из чая для вялой кожи — она становится упругой и эластичной. Чтобы круги и краснота под глазами стали менее заметны, приложите к глазам ватку, смоченную в настое чая. Густым настоем чая лечат ожоги и конъюнктивиты. Сухой зеленый чай жуют при тошноте, укачивании в самолете или автомобиле. Но следует помнить, что только правильно заваренный чай действует на нас благотворно. Если же вы перекипятили воду и она забурлила в чайнике, то ни приятного, ни лекарственного напитка вы из чая уже не получите. Воду надо брать для заварки тогда, когда она кипит «белым ключом», то есть стала мутной и появились белые пузырьки, но еще не бурлит. Залить из расчета чайная ложка на стакан в теплый чайник и накрыть салфеткой на 3—4 минуты, затем разлить по чашкам.

Наши леса, луга, поляны тоже богаты помощниками нашей красоты. Так, из дикорастущих растений, из которых можно сделать компрессы, примочки, обмывания при жирной коже, можно использовать такие растения, как зверобой, липа, мята, медуница, хвощ, василек,

калина, подорожник, манжетка, хмель, фиалка трехцветная, лист ивы, березы.

При сухой, шелушащейся коже полезно применять настои из таких растений, как ромашка, коровяк, просвирник, чабрец, корни алтея, корневища пырея, мелисса, мать-и-мачеха, овес, латук, шиповник.

Для приготовления настоя, тонизирующего кожу, можно употреблять такие растения, как земляника, золотой корень, цветки и листья зверобоя, цветки калины и липы, листья одуванчика, подорожника, цветки черемухи, шиповника, корневища аира, лапчатки прямостоячей, щавеля конского, кора ивы, осины, тополя, рябины, ромашка, череда.

В старину в России использовали для чистки зубов корневище лапчатки (калгана). Порошок из его корневищ предупреждает воспаление десен, сохраняет блеск зубов, уничтожает дурной запах изо рта.

Для предупреждения выпадения волос и для лучшего их роста обычно пользуются крапивой двудомной, жгучей и коноплевой, мать-и-мачехой, шишками хмеля, отваром корня лопуха или репейным маслом, корневищами аира болотного, листьями ивы, березы, осины.

При гнездовой и круговой плешивости использовали втирания кашицы из луковиц черемши, отвара цветков василька, листьев настурции, коревища гусиной лапки, крапивы, тысячелистника, корней горечавки желтой, хвоща, валерианы, сока хрена, отвар смеси коры ивы и дуба. Кроме того, пили отвар корня валерианы и хвоща. Втирание проводят 3 раза в неделю.

Для окраски волос можно также воспользоваться услугами растений. Сейчас, когда появилось множество химических красителей, рецепты древних мастеров, использовавших растительные краски, вышли из употребления. А жаль. Ибо они не только безвредны, но и в большинстве случаев полезны. Вот несколько рецептов растительных красителей волос: шелуха лука окраши-

вает волосы в красивые оранжево-красные тона. Для того чтобы приготовить такую краску, нужно в течение 15—20 минут покипятить две горсти луковой шелухи в стакане воды, нанести на волосы процеженный отвар на 30—40 минут и смыть. Это не только окрасит волосы, но и укрепит их корни.

Ревень окрашивает волосы в золотистые, соломенно-желтые и русые оттенки. Корни копают осенью. Для приготовления краски берут 20—30 г порошка корня, кипятят в стакане воды 20 минут и наносят на волосы. Держат в зависимости от нужной тональности. Если к отвару ревеня добавить 50 г ромашки и 5 г чая, волосы приобретут оттенок червонного золота.

Чай придает волосам красивый коричневый оттенок, его готовят так же. На одну покраску берут 3 чайные ложки.

Малиновые листья с поташом применяли для окраски волос в черный цвет.

Кофе молотый добавляли к хне для получения цвета шатен.

Кроме указанных растений можно использовать кору ольхи и крушины, она дает красновато-желтые тона, кора дуба и твердая оболочка грецкого ореха — красивые серовато-черные тона. Корки граната, которые мы бездумно выбрасываем, дают великолепные темные тона, от коричневых до черных.

Способы окраски волос, в общем, одинаковы: густой отвар наносят кистью или тампоном на волосы, завязывают полиэтиленовой косынкой или полотенцем на 1—2 часа, затем смывают.

И есть еще одно прелестное свойство у растений, которое используют парфюмеры,— их аромат. Сколько вдохновенных строк посвятили поэты ароматам цветов!

Специалисты-парфюмеры считают, что флакон духов таит в себе огромную силу, они говорят, что восточные духи — экзотичны, полны солнца и зноя, итальянские —

темпераментны и светлы, немецкие — строги и суховаты, французские — игривы и чувственны, мексиканские — пряны и ярки, духи России — теплы и темпераментны.

ВАННЫ ЗДОРОВЬЯ

Наша кожа играет огромную роль в обмене веществ. Выполняет она защитные и выделительные функции, обеспечивает терморегуляцию и газообмен, выполняет эндокринные и имунобиологические функции. Поэтому очень важно, чтобы она была чистой и функционировала нормально.

Не только гигиенические, но и лечебные ванны многие из нас могут принимать дома.

Травяные ванны — это домашний курорт: удобно, дешево и эффективно. С этим нельзя не согласиться. Ведь сейчас многие имеют приусадебные участки, на которых легко и просто можно собрать или даже специально вырастить необходимые для этого растения. Мы целое лето боремся с сорняками, беспощадно выбрасываем их с огорода, а они могут пригодиться для ванн здоровья и красоты. Для ванн пригодны и грубые части растений: ветки малины, смородины, вся надземная часть ромашки, крапивы, пустырника, пырея, лебеды, листья березы, сосны, рябины, калины, даже корни и кора.

Ванны из настоя трав очищают кожу от продуктов обмена, придают ей эластичность, упругость, приятный аромат, кроме того, действуют успокаивающе, улучшают обмен веществ, снабжают витаминами. Оптимальная температура ванны 35—36°, продолжительность 15—20 минут.

Ниже приводятся «ванны красоты для женщин» по рецепту Г. М. Свиридонова, прекрасного знатока ле-

карственных растений Сибири и Алтая и активного популяризатора их применения.

Сбор 1. Трава душицы — 1 часть (объемная или весовая), лист и стебель крапивы двудомной — 5, трава ромашки пахучей — 8, лист черной смородины — 2, трава чабреца — 2, трава череды — 5 частей.

Сбор 2. Лист березы 4 части, цветки клевера лугового — 4, трава ромашки аптечной — 4, лист малины — 4, трава мяты перечной или полевой — 2 части.

Для приготовления настоя нужно взять 200—300 г смеси, положить в марлевый мешочек и опустить в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения и налить в ванну, травы в мешочке прополоскать в ванне.

Особенно важны гигиенические, профилактические и лечебные ванны для детей. Правильно подобранный набор трав устраняет патогенную флору, улучшает выделение кожей продуктов обмена и оказывает общеукрепляющее действие. Для ванн можно использовать ромашку, череду, крапиву, овес, листья березы, смородины черной и красной, осины, рябины, калины, спорыш, мокрицу (звездчатка средняя), хвощ, листья и корни лопуха и другие).

Растения можно брать и по отдельности, но лучше их комбинировать, смешивать.

Для лечения аллергических заболеваний, особенно экссудативного диатеза, следует взять следующие растения: лист березы, малины, ивы — 3 части, крапиву — 3, ветви калины — 4, корень лопуха — 4, спорыш — 5, фиалку трехцветную — 4, череду — 5, календулу (трава с цветками) — 3, чистотел — 2 части объема.

Ванны из такого набора трав обладают дезинфицирующим, общеукрепляющим, успокаивающим и регулирующим обмен веществ действием.

Ванны следует принимать на чистую кожу, после ванны тело не нужно споласкивать водой, нельзя пользоваться мылом.

Для приготовления отвара на детскую ванну до 8 лет достаточно 300 г сырья, для взрослого человека — 500—700 г. Лечебные ванны принимаются 2—3 раза в неделю до получения терапевтического эффекта.

Благодаря наличию в растениях физиологически активных веществ широкого спектра действия ванны не только улучшают функции кожи, стимулируют обмен веществ, но и создают положительный настрой психики. Так, ванны с добавлением пижмы, рябины, почечуйной травы придают бодрость, а с ветками березы, пихты, сосны, чабреца успокаивают и расслабляют.

При ожирении и нервных заболеваниях следует в ванну внести такой набор трав: крапива — 4 части, пустырник — 5, ромашка — 3, хмель — 4, корневища пырея — 4, хвощ — 3 части.

При лечении кожных заболеваний и для общеукрепляющего действия следует положить ромашку, ветки облепихи, калины, череду, крапиву, календулу, листья лопуха, хвою сосны или пихты — всего поровну.

Для лечения дерматита, чешуйчатого лишая и экземы можно добавить корни и семена конского щавеля, кору осины, тополя, ивы, дуба, клевер луговой и чистотел.

Если нет компонетов для сбора, можно взять 500—600 г сенной трухи — действует успокаивающе и общеукрепляюще.

ЗАГОТОВКА И ХРАНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Собирать лекарственные травы может только тот, кто знает правила сбора и внешний вид растения не по рисунку, а по ботаническим признакам и сможет его от-

личить от близких видов, но малоценных и не подлежащих сбору. Сборщик твердо должен знать, какую часть растения нужно брать, каким образом заготавливать, в какие сроки вегетации и в какое время суток.

Заготовливают растение тогда, когда оно содержит наибольшее количество биологически активных веществ, от которых зависит его лечебное действие. У разных растений это наблюдается в разные фазы развития и зависит от погодных, почвенных условий, календарного срока сбора и даже времени суток. Так, ягоды и яблоки, собранные до восхода солнца, будут слаще, чем собранные вечером. Эфирные масла накапливают больше растения южных склонов, количество инулина в корнях одуванчика и лопуха, например, будет значительно больше осенью, чем весной. Это со всей очевидностью доказал профессор Омского ветеринарного института Н. Н. Болдырев, проследив динамику накопления инулина одуванчиком в различные фазы вегетации. Так, корни одуванчика, собранные 7 апреля, имели 19,3 % инулина, 5 июня — 7 %, а 5 сентября — 52 %. Им же установлено, что с возрастом за счет одревеснения корней процент накапливаемого ими инулина к осени снижается. Очевидно, ферментативные процессы в корнях зимующих в естественных условиях растений возникают еще задолго до того момента, который принято называть началом вегетации. Подтверждением этому служит опыт, проведенный Н. Н. Болдыревым весной 1943 года. В целях приготовления патоки им были собраны корни однолетних, едва тронувшихся в рост экземпляров лопуха. Количество инулина в них оказалось настолько ничтожным, что из задуманного ничего не получилось, в то время как из однолетних корней лопуха, собранных в том же месте осенью, получилась прекрасная патока. По-видимому, для получения полноценных, богатых питательными веществами дикорастущих корне- и клубнеплодов нужно ориентироваться исключительно на осенний сбор.

Это важно еще и потому, что осыпавшиеся семена обеспечивают естественное возобновление зарослей, тогда как при весеннем сборе растение может быть уничтожено полностью.

После сбора корни отряхивают от земли, складывают в решетчатые корзины и промывают в холодной проточной воде. Затем раскладывают на подстилках, окончательно очищают от стеблей, мелких корней, если это нужно, крупные корни разрезают и досушивают. Некоторые корни (аир, алтей, солодка) перед сушкой очищают от коры.

Траву (надземную часть) собирают обычно в начале цветения. Срезают ее на уровне нижних листьев, но ни в коем случае не выдергивают руками, так как это загрязняет сырье и ведет к уничтожению запасов. Для личных целей нужно собирать столько, сколько необходимо на год, так как сырье имеет свой срок хранения. Лучше травы сушить в подвешенном состоянии под навесом. Если заготавливаете сырье для аптек, лучше его сдать сразу после сбора, чтобы сушить в механизированных сушилках с соблюдением температурного режима и гигиенических норм.

Цветки и соцветия собирают вручную в зависимости от сроков цветения каждого вида, но в основном в начале цветения — во избежание увядания и распада цветка или соцветия на отдельные элементы. Целыми соцветиями берут ромашку, календулу, пижму; цветками собирают алтей, коровяк, липу; у розы берут только лепестки.

Листья многих растений начинают собирать тогда, когда они достигают нормальных размеров. Сбор продолжают все лето до начала отмирания, пожелтения. Лучшим сырьем все же являются листья, собранные в начале цветения. Есть исключения из этого правила: листья мать-и-мачехи появляются после цветения, листья майского ландыша берут в период бутонизации, а листья брусники сразу из-под снега или поздней осенью после

плодоношения (собранные в другое время, они быстро чернеют и теряют лекарственную ценность). Листья вахты собирают со второй половины июня по август, когда они содержат наибольшее количество горечи.

Семена берут только созревшие, цельные, не поврежденные насекомыми.

Плоды сочных ягод нужно собирать рано утром, так как, собранные днем в сильную жару, они быстро портятся. Плоды шиповника собирают с чашелистиками за несколько дней до полного созревания, когда они еще твердые; чашелистики удаляют после сушки.

Почки собирают до начала сокодвижения, когда кроющие чешуи еще не разошлись. Сушат их в прохладном, проветриваемом помещении.

Кору заготавливают только с молодых веток, не старше 3—4 лет, с диаметром ствола не более 10 см во время начала весеннего сокодвижения, то есть обычно в апреле — мае. В этот период кора содержит наибольшее количество биологически активных веществ и легко отслаивается. Ствол предварительно очищают от наростов, лишайников, затем ножом делают поперечный полукольцевой надрез (кольцевой губит дерево), параллельно ему делают такой же надрез на расстоянии 25—30 см и соединяют их продольными надрезами. Кору снимают только с боковых ветвей и захватывают срезом не более 1/3 окружности. А лучше снимать ее со срубленных веток на вырубках в целях охраны растений, так как оголенные ветки легче поддаются заражению патогенными грибами.

Сушить сырье нужно при таком температурном режиме, который способствует сохранению действующих веществ. В большинстве случаев нагревание не должно превышать 60°. Сырье, содержащее гликозиды сердечной группы (адонис, майский ландыш, желтушник), нужно сушить при температуре 55°, аскорбиновую кислоту — при температуре 80—90°, алкалоидное сырье — при 40—

50°, а сырье, содержащее эфирное масло,— при температуре 30—35°, раскладывая тонким слоем. При такой сушке продолжается процесс образования эфирных масел, и в высушенном сырье их может быть больше, чем в свежем. При более высокой температуре эфирные масла улетучиваются, так как имеют низкую температуру испарения. По этой же причине ароматные травы и корни кипятить не следует, а только заварить, закрыть крышкой и настоять.

Помещение для сушки сырья должно быть проветриваемым, растения кладут слоем в 3—5 см. Листья мать-и-мачехи, подорожника, трифоли раскладывают поодиночке. Травы можно сушить подвешенными. Чтобы корни и корневища высыхали равномерно, их следует разрезать на равные части. Сушка считается оконченной, если растения хорошо ломаются, а ягоды, сжатые в руке, не слипаются, не пачкают рук, а в разжатой руке рассыпаются.

Выход готового сухого сырья у различных растений неодинаков: чем больше влажность, тем меньше выход. В сухом сырье влажность примерно одинакова — 10—18 %. Выход готового сырья в среднем будет таким: почки — 40—50 %, кора — 50—55 %, трава — 20—25 %, листья — 20—25 %, сочные плоды — 15—20 %, корни — 30—35 %.

Сроки хранения могут быть утвержденными для определенного сырья, если таковых нет, то травы и цветки можно хранить 1—2 года, плоды — 2—3 года, кору, корни, клубни — 3—5 лет.

Лекарственное сырье не подлежит приемке и применению, если в нем обнаружены: устойчивый затхлый запах, гниль и плесень, примесь посторонних растений, наличие которых затрудняет использование сырья, повреждения грызунами и наличие их помета, отсутствие запаха, свойственного данному сырью.

Собранные и высушенные растения следует хранить

в коробках, ящиках, мешках, только не в полиэтиленовых, и обязательно сделать этикетку с названием растения и срока сбора.

В домашних условиях возможно приготовление только тех лекарств, которые не требуют специальных приспособлений. К ним относятся настои, настойки, отвары, мази, порошки, соки.

При использовании лекарственных форм следует учитывать путь их введения в организм и способ приготовления. Например, алоэ, введенный путем инъекций, оказывает тонизирующий и биостимулирующий эффект, внутрь — сокогонное действие на весь желудочно-кишечный тракт, наружно — ранозаживляющее. Водный экстрат и сухой порошок ревеня оказывают послабляющий эффект за счет антрагликозида, а спиртовая вытяжка — закрепляющее действие за счет таногликозида.

Наиболее целесообразной формой приема лекарственных растений являются свежеприготовленные водные вытяжки — настои и отвары. Настои готовят из нежных частей растений: листьев, цветков, травы или из сырья, содержащего летучие и нестойкие действующие вещества. Отвары — из коры, корней, корневищ, стеблей, которые трудно набухают и медленно экстрагируются.

Органы, содержащие слизи (семена льна), целесообразно заливать водой комнатной температуры и настаивать в течение 5—8 часов, а затем кипятить около 15—30 минут.

Растительное сырье, содержащее большое количество крахмала (корни алтея, окопника), не варят. Если отвариваемые растения содержат труднорастворимые в воде вещества (например, дубильные), их процеживают немедленно в горячем виде, все остальные — через 30—45 минут после охлаждения. Полученный отвар доводят кипяченой водой до первоначального объема, но чаще всего этим можно пренебречь, так как исходный объем уменьшается на 2 столовые ложки.

Холодные вытяжки готовят путем настаивания на воде комнатной температуры в течение 8—12 часов, затем процеживают и пьют. Водные экстракты из сборов, составленных из различных частей растений: цветков, семян, листьев, коры, корней, требуют более специальной технологии приготовления. Такие смеси заливают холодной водой и выдерживают в течение 6—12 часов при комнатной температуре, процеживают, сливают половину вытяжки, остальную половину вместе с сырьем кипятят 15—20 минут, потом после процеживания смешивают с настоем, приготовленным на холодной воде. Но чаще готовят чай — заваривают кипятком, настаивают 15—30 минут и пьют в теплом виде, особенно это относится к мочегонным и потогонным чаям.

Качество водных извлечений зависит от степени измельчения растительного сырья. Листья травы и цветы измельчают до 5 мм, корни, корневища, кору до 3 мм.

Настойки делают на 40 %- и 70 %-ом спирте в течение 5—10 суток, соотношение сухого сырья и жидкости — 1 : 5, 1 : 10. Максимальный выход биологически активных веществ наблюдается при использовании 40 %-го спирта (Блинков, 1983).

Хранить водные извлечения нужно в прохладном месте не более двух дней.

Разовые и суточные дозы лекарственных растений и препаратов из них зависят от терапевтической цели и состояния больного. Для разовой дозы сухих, измельченных частей растений, если в них не содержатся сильнодействующие вещества, берут одну щепотку, что соответствует 3—5 г для листьев и цветков, 6—8 г для коры и корней. Например, ложка травы тысячелистника весит около 2,5 г, цветков коровяка 1,5 г, коры 6—7 г. Детям до года дают 1/18 часть нормы взрослого человека, до 5 лет — 1/4 нормы, до 14 — 1/2.

Для припарок растительное сырье измельчают до 6 мм, заливают кипятком до образования кашицы, вы-

держивают 3—5 минут, затем расстилают на кусок ткани и прикладывают к больному месту.

Мази готовятся из измельченного сырья. В 100 г жира размешивают 10—20—50 г сырья, выдерживают на водяной бане от 30 минут до 3 часов, остужают и процеживают.

КАК ПОМОЧЬ САМОМУ СЕБЕ

Если вы простыли и вас мучает кашель, то следует попить чай с добавлением травы душицы, мяты, чабреца, цветков липы, листьев мать-и-мачехи, корневищ алтея, солодки, девясила. При гриппе можно добавить цветки календулы и корневище аира. Эти травы обладают мягчительным, обволакивающим и противовоспалительным действием. Если даже болезнь разовьется, то она будет протекать в более мягкой форме и скорее наступит выздоровление. Одновременно полезно проводить ингаляции по 5 минут 3—4 раза в день над вареной неочищенной картошкой с добавлением таких трав, как ромашка, календула, мята, эвкалипт, мелисса, шалфей. Лучше для этих целей использовать небольшой эмалированный чайник, носик которого обвернут бумажной воронкой, вдыхать следует ртом, выдыхать носом. Вдыхание горячих аэрозолей оказывает лечебное действие на миндалины. Можно подышать над отваром почек тополя, сосны, пихты, семян аниса, тмина из расчета не более одной столовой ложки на стакан или подышать над соком чеснока, разведенным в 10 раз.

Если вас беспокоит хронический тонзиллит или ангина, то возьмите по одной столовой ложке корневищ аира, лапчатки прямостоячей, залейте двумя стаканами кипятка, покипятите на медленном огне 10 минут, охла-

дите и полощите горло 3—5 раз в день в течение недели. Можно этот состав заменить настоем трав календулы, шалфея, отваром коры ольхи.

Эти же настои и отвары трав полезно распылять в комнате пульверизатором или через увлажнитель воздуха. При простудах гриппозного характера сок красной свеклы повышает оборонительные возможности организма, улучшает дыхательные способности клеток. В северных районах, где ощущается кислородное голодание, в чай полезно добавить листья малины, кипрея, березы, смородины, липы, ложечной травы, можжевельника, крапивы, звездчатки средней (мокрицы).

При первых признаках простуды насыпьте в носки по одной столовой ложке сухой горчицы, наденьте их и походите. Можно сделать горчичную ванну из травы водяного перца.

Чтобы предупредить развитие простуды и закалить себя, доктор В. И. Иванченко советует ходить чаще босиком по раскаленному песку и по утренней росе или положить в носки и обувь свежие листья одуванчика, мать-и-мачехи, подорожника или мокрицы. Эта ходьба в мокроступах обладает ранозаживляющим, противовоспалительным, антимикробным действием, способствует предупреждению мозолей, отека ног. Воздействуя на рефлексогенные зоны подошвы, связанные с центрами головного мозга, гортани, носоглотки, осуществляется своеобразный общеукрепляющий и закаливающий массаж, особенно важно проводить такую процедуру осенью детям.

Для закаливания следует проводить контрастные травяные обтирания. Для этого приготовьте два настоя из мяты и тысячелистника, у первого температура должна быть 20°, у второго — 38°, используйте их поочередно. Обтирайте руки, грудь, спину, ноги, потом досуха протрите полотенцем; продолжительность процедуры 5 минут.

Использование воды давно входило в самобытную

систему русского закаливания. Вода из всех закаливающих факторов является самым мощным и быстрым. При воздействии на кожу холодной водой объем вдыхаемого воздуха увеличивается более чем в два раза — это тренирует легкие.

Кратковременные (2—3 минуты) прохладные (ниже +30°) водные процедуры повышают возбудимость, увеличивают силу мышц, уменьшают утомляемость, тонизируют организм. Более продолжительное воздействие вызывает напряжение мышц, судороги.

Воздействие воды выше +35° понижает силу мышц, оказывает успокаивающее действие, способствует сну.

Контрастные обливания усиливают тонус сосудов, полезны при вегетативно-сосудистой дистонии.

Суть закаливающего эффекта русской бани в соблюдении строгого режима: нагревание 3—5 минут, охлаждение 3—5 минут, отдых — 10 минут. В первое время посещать парилку 1—2 раза, через месяц 4—5 раз. Нельзя париться в бане при повышенной температуре тела, повышенном кровяном давлении, болях в области сердца.

Правильное пользование баней стимулирует обмен веществ, тонизирует сосуды, улучшает питание клеток, удаляет шлаки с потом, усиливает образование факторов иммунитета и защитных гормонов, снимает стресс.

Оригинальность русского самомассажа заключается в использовании мазей и растирок. Например, лоб и затылок растирали уксусом, маслом мяты и мелиссы; лопатки — соком хрена и редьки; места пульса — чесноком и сосновой живицей; подошвы ног — соленым огурцом и квашеной капустой.

Следовательно, славяне догадывались, что кожа выполняет не только роль защитной оболочки тела, а имеет определенные точки, чувствительность которых повышается при заболевании определенных внутренних органов, а воздействие на них лечит эти органы. Например,

12 Зак. 461

массаж левой руки помогает при стенокардии, задней поверхности ноги — при пояснично-крестцовом радикулите.

Часто эти процедуры проводили в банях.

При простудных заболеваниях, парясь в бане, на камни лили настои лечебных трав: мяты, шалфея, полыни, эвкалипта, тимьяна, березы. Их целебные ароматы в сочетании с жаром убивают почти все бактерии на коже и в верхних дыхательных путях, улучшают лечебную вентиляцию легких, проводят оригинальную дыхательную гимнастику, укрепляя и закаляя легкие. Достаточно 100 г такого настоя разбавить чистой водой и вылить на камни. Можно их распылять пульверизатором.

В бане каждый веник имеет свой эффект: березовый помогает при болях в мышцах, суставах, очищает кожу, заживляет раны, ссадины, действует успокаивающе, расширяет бронхи. Для астматиков при воспалении дыхательных путей он незаменим. Дубовый веник оказывает сильное противовоспалительное действие, полезен для людей с жирной кожей, успокаивает нервную систему, полезен гипертоникам — его аромат препятствует повышению давления. Липовый веник устраняет головную боль, ускоряет потоотделение, оказывает бронхорасширяющее и жаропонижающее действие, при простуде ему нет равных. Пихтовый веник прекрасно дезинфицирует воздух и препятствует респираторным заболеваниям: ларингиту, гриппу, бронхиту. Такой веник хорош для сегментарного массажа. Например, при болях в позвоночнике, невралгии, радикулите.

Все эти веники, по мнению доктора В. Иванченко, следует применять в вечернее время — они способствуют хорошему сну. А веники из рябины и пижмы возбуждают, их следует применять в первой половине дня. Крапивный веник следует применять при радикулите, невралгии, ишиасе, болях в суставах и мышцах. Берите 3—4 веточки крапивы и, не обваривая, осторожно обжигайте себя, а потом облейтесь теплой водой.

Если вас мучает насморк, проводите ежедневно закаливающие промывания носа настоем трав: календулы, ромашки, крапивы, чабреца. Берут их по одной чайной ложке, заваривают, охлаждают до +25°, добавляют чайную ложку соли, наливают в ладонь и втягивают поочередно то одной, то другой ноздрей. Промывают не менее 2—3 раз в день. Такое промывание укрепляет слизистую и делает ее нечувствительной к сырости и холоду. Можно закапывать сок свеклы.

Для закаливания ног в этот период можно применить настой трав: полыни или тысячелистника, хвои сосны, хмеля, пижмы (по 1 стакану настоя на 1 литр воды). Кипятят растения 5 минут, настаивают полчаса, смачивают в настое чистые чулки, надевают на ноги, затем поверх надевают сухие. Это улучшает кровообращение и питание мышц.

Если вы живете на Крайнем Севере и хотите загореть, то даже капризное северное солнце может дать неплохой загар, если пить витаминный чай из листьев березы, рябины, калины, боярышника, липы, яблони, борщевика или травы зверобоя. Смешайте сухие листья поровну и заваривайте из расчета столовая ложка на стакан, настаивайте 3—5 минут. При использовании такого чая снижается надобность в искусственном ультрафиолетовом освещении в долгую полярную ночь.

Солнце усиливает иммунитет, укрепляет нервную систему, способствует образованию витамина Д, стимулирует обмен веществ и кроветворение только в том случае, если вы загораете постепенно, не более 20—30 минут в день, с 9 до 11 часов. Но следует помнить, что чрезмерная инсоляция вызывает нарушение функции надпочечников, ослабляет иммунитет, дольше держатся простудные заболевания. Нельзя загорать после бани.

При хроническом нефрите и цистите пейте чай из листьев толокнянки, березы, ромашки, плодов можжевельника, спорыша, петрушки, укропа (4 столовые ложки

сбора на пол-литра кипятка), пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

При наличии экссудативного диатеза у детей применяют ванны из растений, обладающих противовоспалительным, антисептическим, антиаллергическим действием: из череды, мать-и-мачехи, календулы, фиалки, веточек черной смородины. Берут по 50 г каждого растения на 4 литра кипятка, настаивают 3 часа, выливают в ванну с водой 35—36°. Одновременно следует пить отвар череды, календулы и крапивы из расчета 2 столовые ложки смеси на стакан. Стакан выпивать в течение дня. Лечение проводят 3—4 месяца.

При гипертонии, атеросклерозе, вегетативно-сосудистой дистонии, стенокардии полезен чай из плодов боярышника, рябины, калины, листьев березы, смородины, земляники, из травы донника, спорыша.

При гастритах, энтеритах, колитах пейте настой из травы ромашки, валерианы, чабреца, душицы, зверобоя, мяты — они снижают спазмы кишечной мускулатуры. Если появилась изжога, тогда могут быть полезны соки брюквы, вишни, крыжовника, сливы, малины, абрикосов, черноплодной рябины — они тормозят желудочную секрецию. Соки следует разбавлять водой наполовину и пить после еды, лучше употреблять сок с мякотью.

При нарушениях солевого и углеводного обменов следует пить чай из душицы, кипрея, спорыша, листьев земляники, смородины, березы, плодов боярышника.

При сахарном диабете из поджаренных корней одуванчика, лопуха, цикория следует готовить кофе. Эти растения помогут работе печени, почек, желудка, улучшат кроветворение, обогатят витаминами, усилят выведение шлаков из организма. В чай следует класть листья земляники, крапивы.

При избыточном весе, ожирении следует чаще ходить в баню и пить чай из липового цвета, ромашки, мяты, фенхеля, плодов жостера, цветков бузины черной. Все

растения можно смешать поровну, взять 3 столовые ложки смеси, заварить тремя стаканами кипятка. Пить по одному стакану три раза в день в течение 2—3 месяцев.

Эффективны потогонные ванны. За час до ванны пьют чай из цветков травянистой бузины или липы (1 столовая ложка на стакан). А в ванну добавляют отвар тысячелистника, пижмы, листьев черной смородины. Полезен массаж — улучшает кровообращение.

Можно проводить разгрузочные дни на основе фруктов и овощей. Разгрузочные дни лучше проводить в субботу и воскресенье. Популярностью пользуются яблочные дни — 1,5 кг кислых яблок за 5 приемов; арбузный — 1,5 кг мякоти арбуза за 5 приемов; огуречный или морковный — по 1,5 кг за 5 приемов. С успехом применяют смесь соков моркови, сельдерея, петрушки, шпината (7 : 1 : 2 : 3), количество такой смеси индивидуально — от 100 г до 500 г.

Из меню следует исключить хрен, чеснок, перец, соленые огурцы. Иногда следует готовить противоаппетитный чай: 30 г кукурузных рылец настаивают в 200 мл кипятка в течение 4—5 часов. Пьют по 1 столовой ложке, когда особенно хочется есть. Можно приготовить салат «Элегант», для него берут 100 г молодых побегов цикория, 50 г листьев подорожника большого, 30 г листьев крапивы, 30 г листьев пастушьей сумки, 50 г сметаны, яйцо, можно добавить майонез. Редьку в разгрузочные дни следует употреблять со свеклой и кислым молоком, кефиром, сывороткой.

Большое внимание следует уделять работе кишечника. Большой живот — признак вялого кишечника. Упражнениями нужно укреплять брюшную стенку, массировать ее, бороться с запорами.

Запоры часто являются причиной возникновения многих болезней: геморроя, колита, простатита, почечнокаменной болезни. Они вызывают самоотравление организма. Из-за всасывания токсических веществ появляется

слабость, усталость, усиливаются процессы гниения и брожения в кишечнике, шлаки откладываются в суставах и мышцах. Для профилактики запоров следует вводить в пищу продукты, богатые растительной клетчаткой, которая способствует перистальтике кишечника: свеклу, капусту, петрушку, баклажаны, кабачки, тыкву, черный хлеб, отруби, чернослив, анис, тмин, дыню, огурец, спаржу, проростки семян злаков.

Дисбактериоз и колиты часто сопровождаются поносами, они приводят к потере пищевых веществ, обезвоживанию, интоксикации. Для их лечения следует использовать вяжущие растения, содержащие дубильные вещества, замедляющие перистальтику: корни кровохлебки, лапчатки, кору ивы, осины, тополя, дуба; корку граната, траву зверобоя, плоды черемухи, лоха.

Чаще следует употреблять сырые овощи, фрукты, травы и их соки. Соки являются биостимуляторами, богаты микроэлементами, минеральными веществами, которые усваиваются очень быстро. Через час переваривание соков уже заканчивается, а овощные блюда усваиваются за несколько часов. С соками растений не попадают в организм гербициды, так как в основном они остаются в клетчатке. Соки нормализуют кислотно-щелочное равновесие, повышают активность ферментов и обмен веществ, увеличивают обезвреживание токсичных веществ и их выведение из организма. В сырых соках скрыта потенциальная энергия солнца. Плодовые, ягодные соки имеют более высокую калорийность, чем овощные.

Употребляя соки, человек значительно разгружает органы пищеварения, не теряет силы, как при лечебном голодании. Как же следует пить соки? При пониженной и нормальной кислотности желудочного сока растительные соки пьют за 30—40 минут до еды, при избыточном содержании соляной кислоты в желудке — через час после еды.

Если у вас нарушен сон, можно принять на ночь

несколько капель пустырника, боярышника (если вы не гипертоник) или валерианы. А лучше не пить, погулять перед сном или сделать снотворную подушку: возьмите кусок ватина в два слоя, размером 30×30, положите между ними 50 г корня валерианы, хмеля, душицы, чабреца или мяты, наденьте наволочку и положите на ту подушку, на которой обычно спите. Можно на ночь выпить стакан чая с кипреем, мятой, гусиной лапкой, особенно такой чай полезен беспокойным детям.

Ибн Сина советовал перед сном нюхать свежие цветы ромашки и розы. В Индии на ночь поджигают специальные палочки из спрессованных трав (пачули, ладан), дают нюхать розовое масло. Ускоряет засыпание аромат герани душистой, он понижает артериальное давление и улучшает сон, ее полезно держать в спальне.

Приложение 1

Содержание микроэлементов в растениях (мг/на золу)

Наименование	Железо	Медь	Цинк	Марганец	Стронций	Фаза вегетации
Багульник	600	—	100	300	—	цветение
Береза (почки)	600	40	400	200	—	набухание
Брусника (лист)	1000	—	—	1000	—	начало вегетации
Валериана (корни)	1150	15	100	—	—	конец вегетации
Крапива двудомн.	600	—	—	—	—	бутонизация
Горец змеиный	—	—	—	—	300	конец вегетации
Мать-и-мачеха	—	200	—	100	—	начало июня
Пион уклон.	100	—	—	—	100	конец вегетации
Подорожник	400	—	—	—	—	цветение
Проломник сев.	300	—	—	500	—	цветение
Родиола розовая	300	—	—	100	100	созревание плодов
Ряска малая	500	—	—	1000	300	цветение
Смородина чернопл.	1000	—	—	—	—	созревание плодов
Сосна (почки)	—	20	200	100	—	начало вегетации
Тимьян ползучий	1000	—	—	—	—	цветение
Толокнянка	500	—	—	100	—	до цветения
Череда	300	30	200	300	300	бутонизация

Микроэлементы необходимы для поддержания жизнедеятельности всех живых организмов. В органах и тканях человека их 65, из них наиболее жизненно необходимые: железо, медь, цинк, йод, кобальт, марганец. Все обменные процессы совершаются при их участии. Концентрация их в органах связана с их биологической ролью. Кадмий накапливается в почках, цинк и никель в поджелудочной железе, кобальт в гипофизе, мозг содержит большое количество радия, кроме него молибден, хром, титан, висмут.

В кроветворении участвуют железо, марганец, цинк, медь, кобальт, молибден. Марганец необходим при лечении нервных заболеваний, в частности шизофрении, в комплексе с медью — при сахарном диабете. При гепертонии и болезнях печени снижается содержание кобальта, при атеросклерозе — цинка и ванадия, при раке желудка понижается содержание цинка.

Дефицит йода вызывает болезни щитовидной железы, кретинизм, что выражается в умственной отсталости, понижении слуха, зрения, отечности лица, дряблости, сухости кожи, нервозности, страхе, сонливости, слабости мышц.

Основным лечением является диета, содержащая большое количество йода. Его содержит морская капуста, лук, горох, помидоры, картофель (верхний слой), чеснок, клубника, земляника, салат, зеленый перец, овес, репа, арбуз, арахис.

Препараты из растений являются естественным комплексом микроэлементов.

Калий усиливает работу мышц, в том числе сердечной, уменьшает боли, обеспечивает функции нервных клеток, выведение продуктов обмена, улучшает работу почек, регулирует выделение спермы и половую возбудимость, увеличивает щелочную реакцию крови. При его недостатке появляется шум в ушах, распирающие головные боли, страх, подозрительность, душевное угнетение, нарушение сердечного ритма, сна, болезненность в суставах и позвоночнике, повышается в первую очередь болевая чувствительность кожи лица.

Для снятия этих симптомов больному надо дать свежий бульон из картофельной кожуры и соки: яблочный, абрикосовый, морковный.

Калий содержат: грейпфрут, горох, шпинат, чина посевная, лук зеленый, листовая свекла, пастернак, чеснок, петрушка, брюква, вишня, рожь, сельдерей, смородина, одуванчик, огурец.

Его передозировка в виде бромистого калия приводит к анемии, параличу периферических нервов, угрям на коже, появлению крови в кале, опущению верхнего века.

Кальций принимает участие в формировании костей, регуляции сердечной деятельности, усиливает свертываемость крови, помогает выведению шлаков, создает прочность зубной эмали. Его дефицит приводит к болезням зубов, легких, быстрой утомляемости, потере вкуса, обоняния, ограниченной гибкости в суставах, появлению ночного пота, деформации пальцев рук и ног.

Ежедневная потребность в кальции до 0,5 г. Много кальция в молоке, сыре, желтке яйца, бруснике, крыжовнике, капусте, шпинате, луке, свекле, овсе, фасоли, гречневой крупе, ячмене, рыбе, орехах. Особенно его много в чесноке, укропе, чае, чине луговой.

При недостатке кальция, как правило, изменяется эмоциональное состояние, появляется взвинченность, невроз, бессонница, напряжен-

ность. При этом надо немедленно сократить употребление рафинированных углеводов, особенно сахара, который резко увеличивает подверженность психическим болезням.

Фосфор — один из главных строительных материалов костей и зубов. Он входит в состав ряда ферментов, участвующих в жизнедеятельности органов, особенно мозга и половых клеток. Его недостаток у родителей ведет к появлению слабоумных детей. Суточная потребность в нем до 2 г. Покрывается она молочными, мясными, рыбными продуктами. Им богаты: желток, почки скота, мясо кролика, орехи, крупы, грибы, курага, изюм, зеленый горошек, фасоль, репчатый лук.

Из дикорастущих растений его много в борщевике, спорыше, пастернаке, петрушке, лохе узколистном, чине луговой, клевере.

Магний обеспечивает биосинтез белков и обмен углеводов, поддерживает тонус сосудов, снижает давление, обладает успокаивающим и мочегонным действием. Его больше всего в растительных продуктах: отрубях, сое, орехах, крупах, капусте, абрикосах. Его содержат: анис, спорыш, земляника, кизил, чечевица, овес, чеснок, пастернак, петрушка, сельдерей, редька, рожь, салат.

Железо незаменимо в процессах кроветворения — 55 % его входит в состав гемоглобина. Суточная потребность до 20 мг. Его много в мясной и рыбной продукции, но усваивается его всего 20 %. При употреблении мяса с зеленью его усваивается в 5—6 раз больше. Его содержат: персики, абрикосы, рожь, петрушка, сельдерей, крапива, иван-чай, корневища аира, чай, черника, чина посевная, свекла, яблоки, тыква, айва, картофель, лук, томаты, чеснок, мята перечная, огурец, рябина, сныть.

Натрий участвует в образовании желудочного сока, регулирует выделение почками продуктов обмена, обеспечивает щелочные резервы плазмы крови. Поступает он в основном с поваренной солью, суточная потребность — 5—6 г, это 10—15 г соли. Малосоленая диета рекомендуется при ожирении, ревматизме, диабете, аллергии, переломах, заболеваниях почек и печени.

Медь человек использует около 10 тысячелетий самыми разнообразными способами: в медных чайниках хранит воду, в медных тазах варит варенье, носит медные кресты, ожерелья, браслеты, к больным местам прикладывает медные пластины и диски, погружается в ванны с медным купоросом. В Сирии и Египте одевают детям на ноги и руки медные браслеты до прорезывания зубов, ненцы и ханты настаивают воду на медной стружке и дают ее пить при переломах костей. Для устранения лицевых невралгий надевают в ушную мочку с больной стороны латунные кольца и серьги. Для устранения и смягчения эпилептического припадка в руки больных вкладывают железные и медные вещи. Бурлаки на Волге носили медные кресты как средство, предохраняющее от болезней.

Прикладывание медных пятаков к синякам давно бытует на Руси. Хронические болезни истощают запасы меди в организме, особенно при туберкулезе и желудочно-кишечных заболеваниях. Основными источниками меди являются растения, вода и пища.

По утверждению А. А. Махова, в растительные настои, отвары, спиртовые настойки переходит от 50 до 80 % микроэлементов, содержащихся в растительном сырье. Количество микроэлементов нарастает к осени.

Приложение 2

По решению президиума Тюменского областного совета Всесоюзного общества охраны природы от 24 декабря 1982 г. установлен перечень видов растений, находящихся под угрозой исчезновения, и редких, подлежащих охране.

А. Растения, находящиеся под угрозой исчезновения

Башмачок желтый, крупноцветковый, пятнистый
Бровник одноклубневый
Валериана лекарственная
Ветреница лесная и лютиковая
Волчеягодник обыкновенный
Ворсянка Глилина
Горицвет (адонис) весенний и сибирский
Гусенник ненецкий
Дягиль лекарственный
Живокость крупноцветковая
Змеевка растопыренная
Истод сибирский
Касатик желтейший
Кастиллия арктическая
Ковыль волосатик, перистый, узколистный
Колокольчик крапиволистный
Копытень европейский
Коровяк фиолетовый
Кубышка малая
Купальница азиатская
Курчавка кустарниковая
Колипсо луковичный
Лилия кудреватая
Лук-слизун
Лук победный (черемша)
Любка двулистная, зеленоцветковая
Мордовник обыкновенный
Мятлик луковичный
Найяда морская и малая
Нимфейник (болотоцветник) щитолистный
Оноссиа простейшая
Первоцвет длинностpелковый, крупночашечковый
Пион уклоняющийся (марьин корень)
Плаун-баранец
Плаун булавовидный, годичный, сплюснутый

Полевичка волосистая
Ропонтикум серпуховидный
Родиола розовая
Ромашка ободранная (лекарственная)
Рябчик малый
Скрученник красивый
Солодка уральская
Тайник овальный, сердцевидный
Тимьян ползучий (чабрец)
Хрен луговой
Чистотел большой
Шизонепета душистая
Щитовник (папоротник) мужской
Ятрышник лиловый, пятнистый, широколистный, шлемоносный

Б. Редкие растения, подлежащие охране. Разрешается сбор только организованным заготовителям в размерах, не подрывающих запасов сырья.

Аир болотный
Волоснец Пабо
Гвоздика песчаная
Гроздовник иногораздельный, полулунный
Гудапера ползучая
Касатик сибирский
Княжик мибирский
Кувшинка четырехугольная, чисто-белая
Ладьян коралловидный
Окопник лекарственный
Прострел раскрытый
Синюха голубая
Вишня степная
Воронец волосистый
Гирча тминолистная
Дремлик болотный, широколистный
Кизильник черноплодный
Кокушник длиннорогий и бледноцветковый
Наперстянка крупноцветковая
Подлесник европейский
Росянка английская и круглолистная
Ужовник обыкновенный

К этой же группе относятся древесные формы липы сердцевидной и сосны сибирской (сибирского кедра).

Оглавление

Сурина Л. Н.

С90 Травы целебные.— Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 1991.— 192 с., 16 с. ил

ISBN 5—7529—0420—X

5 р. 150 000 экз.

Книга посвящена популяризации лекарственных и пищевых свойств растений Западной Сибири, а также традиционных овощных культур. Рассказано о роли растений в профилактике различных заболеваний, приводятся рецепты приготовления блюд и напитков, отмечены показания и противопоказания

С $\frac{3704030200\text{-}035}{M158(03)\text{-}91}$ 69-91

ББК 41.8

[redacted]

Сурина
Лидия Несторовна

Травы целебные

Редактор М. Э. Чупрякова
Художник М. М. Кошелева
Художественный редактор В. С. Солдатов
Технический редактор Н. Н. Заузолкова
Корректор Т. В. Сергеенко

ИБ № 2102

Сдано в набор 10.12.90.
Подписано в печать 19.04.91.
Формат $70 \times 108^1/_{32}$. Бумага тип. № 2.
Гарнитура литературная. Печать высокая.
Усл. печ. л. 9,1. Усл. кр.-отт. 11,9. Уч.-изд. л. 9,1.
Тираж 150 000. Заказ 461. Цена 5 р.

Средне-Уральское книжное издательство,
620219, Свердловск, ГСП-351, Малышева, 24.
Типография «Уральский рабочий»,
620151, Свердловск, пр. Ленина, 49.


Чистец болотный
Иван-чай
Клевер луговой
Герань


5 р.
Подорожник
Тысячелистник


Л. Н. СУРИНА
ТРАВЫ ЦЕЛЕБНЫЕ